

Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial

J. Sudrijanta, S.J.

Cetakan ke-1: 2009

Cetakan ke-2: 2010

sudrijanta@yahoo.co.uk

Edisi Revisi, 2011

Daftar Isi

Kata Pengantar	6
1. Menembus Realitas Terakhir	10
2. Allah di Luar vs Allah di Dalam.....	17
3. Jejak Langkah Menuju Allah	20
4. Seribu Pintu Menuju Kristus.....	24
5. Mengenal Roh Kebenaran.....	31
6. Hidup dalam Cahaya Keheningan	36
7. Hidup Seutuhnya sebagai Doa	43
8. Sakramen Kehidupan	48
9. Paradoks Kemiskinan dan Kekayaan	51
10. Memahami Rasa Sedih	56
11. Berjalan Bersama Sedih	59
12. Kembali ke Rumah Abadi.....	64
13. Berjalan ke Rumah Abadi.....	67
14. Tinggal di Rumah Abadi	72
15. Saat Sekarang sebagai Keabadian	76
16. Damai di Tengah Konflik	81
17. Damai Batin di Luar Arus Dunia	85
18. Kesepian dan Kesendirian.....	90
19. Bebas dari Rasa Takut	96
20. Mengalir Bersama Arus Kehidupan	100

21. Membangun Fondasi Meditasi	104
22. Seni Beristirahat.....	111
23. Meditasi Tanpa Objek	116
24. Menembus Hakikat Diri yang Tak-Berhakikat	122
25. Seperti Apakah Wajah Asli Anda?	125
26. Nyala Api Cinta.....	129
27. Cinta sebagai Kehadiran	133
28. Seks dan Kasih Sayang	137
29. Mati dan Hidup dalam Sekejap.....	144
30. Kematian dan Kehidupan	147
31. Dua Pendekatan Menghadapi Masalah Kehidupan ...	152
32. Tiada Kelahiran dan Tiada Kematian	157
33. Inkarnasi Tanpa Henti	163
34. Bebas dari Belenggu Keterikatan	170
35. Penderitaan dan Kebahagiaan.....	177
36. Menyingkap Tirai Penderitaan.....	181
37. Empat Jalan Melepas Penderitaan.....	187
38. Bebas dari Belenggu Otoritas	192
39. Membongkar adalah Membangun	198
40. Pencitraan Menghalangi Hubungan	208
41. Kepercayaan Membatasi Pemahaman.....	212
42. Memahami Rasa Terluka	217
43. Konflik dan Rekonsiliasi	220

44. Mata Air Kehidupan.....	230
45. Membangkitkan Inteligensi	238
46. Energi Kreatif Kehidupan.....	242
47. Oase bagi Gerak Perubahan Radikal.....	249
48. Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial	254
49. Tidak Ada Aksi Tanpa Diam	262
50. Tindakan Revolusioner Bebas Ideologi	268

Kata Pengantar

Pertama kali saya mengenal meditasi tahun 1984 dari seorang pastor desa di Jawa Tengah. Sebagai anak yang baru lulus Sekolah Menengah Pertama, saya dibimbing melakukan meditasi kesadaran tubuh. Belakangan saya baru mengerti, meditasi tersebut dekat dengan meditasi Sadhana dari Anthony de Mello, S.J., ataupun meditasi Vipassanā.

Empat tahun berselang, saya diperkenalkan dengan kontemplasi atau meditasi Ignatian, saat saya masuk menjadi anggota Serikat Yesus. Meditasi atau kontemplasi warisan Ignatius Loyola pada abad ke-16 itu tentu mewarnai sebagian besar olah kerohanian saya.

Kesempatan istimewa selanjutnya untuk mendalami spiritualitas Ignatian di Sri Lanka saya peroleh pada semester kedua tahun 2006. Mengingat Sri Lanka adalah negara dengan mayoritas penduduk beragama Buddha, saya tergerak mempelajari kembali Buddhisme, khususnya meditasi Buddhis. Kebetulan rumah tempat saya tinggal di kota Kandy dekat dengan *Buddhist Publication Society*, pusat perpustakaan Buddhist terlengkap di negeri itu. Saya memiliki banyak kesempatan berkunjung ke sana dan mencari berbagai literatur tentang meditasi Vipassanā. Mulailah saya belajar Vipassanā sendiri dengan mengambil referensi dari *Satipatthāna Sutta*.

Minat saya pada meditasi membawa saya ke *Bodhi Sangha*, pusat meditasi Zen di Kodaikanal, India, awal 2007. Saya menjalani retreat

Zen di bawah bimbingan seorang Jesuit, Arul Maria Arokia Samy, S.J. Beliau guru Zen yang mendapat transmisi dan otorisasi untuk mengajar dari Yamada Ko-Un Roshi pada 1982. Beruntung saya bertemu Master Zen yang memahami jalan-jalan kerohanian dari tradisi Hinduisme, Buddhisme, dan Kristianitas sekaligus.

Sepulang dari India , saya melanjutkan belajar Vipassanā. Kali ini saya bertemu Dr. Hudoyo Hupudio, guru meditasi Vipassanā yang tidak suka disebut guru. Pada pertengahan 2007, beliau memperkenalkan saya versi meditasi Vipassanā yang menurut saya paling murni, karena mengatasi segala doktrin termasuk doktrin Buddhisme. Retret Vipassanā yang beliau ajarkan disebut dengan Meditasi Mengenal Diri (*Self Awareness Meditation*).

Meditasi Vipassanā ini mengambil referensi dari *Bahiya Sutta* dan *Mulapariyaya Sutta* seperti diajarkan Sang Buddha 2.500 tahun silam. Pendekatan ini juga sangat dipengaruhi Jiddu Krishnamurti, seorang yang dikenal luas sebagai guru dunia, hidup pada abad ke-20.

Setelah saya mengenal Zen dan Vipassanā, pemahaman saya tentang olah kerohanian mengalami perubahan signifikan. Latihan Rohani Ignatian dan pendekatan-pendekatan kerohanian Kristiani lain umumnya dianggap unggul dalam menggerakkan cinta dan altruisme serta mengobarkan hasrat kesucian. Namun, di dalamnya saya tidak menemukan pendekatan yang mampu menembus realitas kekosongan. Realitas kekosongan cenderung disembunyikan berbagai aliran spiritualitas, teologi, dan berbagai gerakan kerohanian yang masih kental didominasi intelek, termasuk dalam Buddhisme-doktriner itu sendiri.

Zen dan Vipassanā murni sebagai pendekatan kerohanian universal, mengisi kekurangan dalam pendekatan kerohanian Kristiani yang saya praktikkan. Lebih dari itu, perjumpaan saya dengan Zen dan Vipassanā telah memperdalam pandangan saya tentang makna Kristianitas dan kebenaran melampaui berbagai agama, spiritualitas, dan teologi.

Tidak dipungkiri, ada nuansa kerohanian Katolik dalam tulisan-tulisan di sini. Namun, buku ini bukanlah panduan meditasi menurut doktrin Katolik, melainkan sebuah pencarian bersama yang ditulis dalam konteks multi-religius.

Saya tidak bermaksud menyajikan gagasan-gagasan teologis atau filosofis, menafsir Kitab Suci, mengemukakan ide-ide spiritualitas tertentu yang semuanya mungkin menarik untuk didiskusikan secara intelektual. Saya mengajak Anda berjalan bersama melampaui itu semua, melampaui semua doktrin, melakukan penyelidikan bersama atas berbagai pertanyaan tentang kematian dan kehidupan, manusia dan dunia, Allah dan kebenaran yang tidak pernah ada jawaban pastinya.

Jawaban intelektual atas berbagai pertanyaan tidak pernah memuaskan, sampai kita sendiri masuk dalam keheningan meditasi. Di sanalah pertanyaan-pertanyaan kita mungkin terurai dan terpahami secara tuntas sampai kita tidak lagi mampu bertanya.

Bagi mereka yang hanya ingin mencari kepuasan atau kepastian intelektual, buku ini tidak ada gunanya. Buku ini juga tidak cocok bagi mereka yang merasa sudah menemukan kebenaran dan meyakini

kebenaran tersebut sebagai satu-satunya pedoman hidup. Membaca buku ini akan menciptakan banyak kebingungan bagi orang-orang dengan pandangan seperti itu.

Buku ini ditujukan bukan hanya bagi orang Katolik atau orang Kristen yang masih setia menjalankan kewajiban agamanya atau orang-orang Kristiani yang tidak lagi pergi ke Gereja, tetapi juga bagi para pencari kebenaran dari berbagai agama dan kepercayaan, bahkan para agnostik maupun para ateis dalam pencarian spiritual mereka.

Barangkali buku ini dapat membantu mengurai kemandekan dalam olah kerohanian, menerangi pertanyaan-pertanyaan orang-orang modern atau post-modern yang tidak terjawab lewat pendekatan kerohanian konvensional, yang bagi sebagian orang dirasa sudah cukup.

Bagi orang-orang yang dengan rendah hati mau mempertanyakan kembali seluruh fondasi kerohanian yang membuat mereka aman, berani menghadapi kegelisahan sendiri tanpa berlari mengejar kepastian rumusan kebenaran, terbuka terhadap penyelidikan melampaui batas-batas pikiran; semoga buku ini mendatangkan manfaat. Bagi mereka semua, buku ini dipersembahkan.

September 2009

J. Sudrijanta, S.J.

1. Menembus Realitas Terakhir

Di kalangan kaum monoteis, Realitas Terakhir dinamakan Allah atau Tuhan. Dan bagi kaum Kristiani, Allah dipandang sebagai pribadi. Memang Dia tidak kurang sebagai pribadi. Karenanya, orang bisa berkomunikasi dengan Tuhan layaknya sebagai sahabat, bapa, ibu, laki-laki, perempuan, dan seterusnya. Namun kalau masuk dalam relasi dengan Tuhan secara lebih dalam, Tuhan tidak cukup digambarkan sebagai pribadi. Ia melebihi gambaran seorang pribadi.

Di manakah Tuhan Ditemukan?

Dalam segala keadaan, orang mencari Tuhan. Terlebih saat orang mengalami penderitaan, kekecewaan, kegagalan, keterbatasan.

Orang sering mencari Tuhan di luar dirinya. Padahal Tuhan sudah ada di dalam dirinya dan melingkupi dirinya. Dialah yang memungkinkan manusia hidup, bergerak, dan ada.

Segala sesuatu yang kita butuhkan untuk tetap hidup sudah tersedia di hadapan kita dua puluh empat jam setiap hari. Ia bisa bernama udara, air, api, bumi, sinar matahari, napas, dan seterusnya. Apakah kita bisa menikmati bersihnya udara, segarnya air, hangatnya sinar matahari, indahnya napas, dan seterusnya? Semuanya bergantung pada kesadaran. Kalau tak pernah sadar, maka kita tidak tahu

bagaimana menikmati realitas itu. Kita belum sungguh-sungguh menikmati kehidupan dan apa yang membuat kita tetap hidup.

Tuhan tersedia bagi kita dua puluh empat jam setiap hari. Olah kesadaran menghantar kita berjumpa secara langsung denganNya.

Lihatlah hubungan yang begitu dekat antara ikan dengan air. Ikan dilingkupi oleh air. Bahkan dalam diri ikan, terdapat unsur-unsur air. Tanpa air, ikan tak mungkin bisa hidup, bergerak, dan ada.

Manusia seperti ikan dan Tuhan seperti lautan air. Tuhan melingkupi manusia secara menyeluruh dan mendalam. Ia ada di dalam, sekaligus di luar diri manusia. Ia ada di mana-mana secara umum dan tidak ada di mana-mana secara khusus. Tanpa Tuhan, manusia tak mungkin bisa hidup, bergerak, dan ada. Bisakah kita melihat kebenaran itu secara aktual, bukan sebatas pikiran?

Energi Tuhan

Dalam tradisi Kekristenan, Roh Kudus adalah Energi Tuhan sendiri yang dicurahkan dalam diri setiap orang. Roh Kudus itulah yang membimbing orang pada kebenaran dan mengantarkan orang mengalami kepenuhan kebenaran. (Yohanes 16:13)

Dalam tradisi timur, Kesadaran Murni dipandang setara dengan Roh Kudus. Hidup penuh kesadaran berarti peduli terhadap gerak kehidupan setiap hari apa adanya; peduli setiap gerak pikiran, perasaan, perkataan, dan tindakan apa adanya.

Kesadaran Kristiani adalah hidup peduli pada setiap momen kehidupan, bahwa Tuhan selalu terlibat dalam hidup kita dua puluh

empat jam setiap hari. Untuk dapat menjamah Tuhan dalam setiap momen kehidupan harian, hanya dibutuhkan Energi Kesadaran sebagai Energi Tuhan sendiri.

Dua Dimensi, Satu Realitas

Lihatlah ombak di pantai. Anda lihat ada ombak putih atau ombak berwarna, besar atau kecil, tinggi atau pendek, kuat atau lemah. Semua ombak akhirnya akan jatuh ke permukaan air. Tidak peduli ombak besar atau kecil, tinggi atau pendek, kuat atau lemah. Semua kembali ke air di bawah.

Apa fondasi dari ombak? Air adalah fondasi ombak. Tanpa air tidak ada ombak yang demikian; tanpa ombak juga tidak ada air yang demikian.

Kesatuan antara manusia dan Tuhan begitu erat seperti kesatuan antara ombak dan air. Anda seperti ombak dan Tuhan Anda seperti air. Seperti halnya ombak tak bisa dipisahkan dari air, begitu pula Anda tak bisa dipisahkan dari Tuhan. Seperti ombak, Anda sering gelisah, iri, bingung, tegang, ketika Anda membandingkan diri ombak Anda dengan ombak yang lain. Ombak yang lain tidak bisa menjadi fondasi yang kuat bagi hidup Anda. Seperti air bagi ombak, Tuhan adalah fondasi yang kuat. Di sanalah Anda menemukan ketenangan, kedamaian, kebebasan, dan kekuatan.

Ombak bagi air adalah dunia fenomena. Kita bisa menangkap dengan panca indra semua yang ada di dunia fenomena. Ia bisa bernama udara, orang, sahabat, keluarga, kursi, rumah, pohon, gunung, hewan, iklan, pakaian, TV, komputer, dan seterusnya. Dengan konsep-konsep, orang bisa mendeskripsikan dunia fenomena secara tepat.

Misalnya, fenomena udara. Dengan mengukur tingkat polusi, kita bisa menyimpulkan bahwa udara yang kita hirup di kota Jakarta lebih kotor, sedangkan udara di kawasan Puncak lebih bersih.

Air bagi ombak adalah dunia neumena. Dunia neumena berada pada “struktur-dalam” dunia fenomena. Ia adalah fondasi, substansi atau jantung hati dari dunia fenomena. Pengalaman akan dunia neumena tidak bisa dijelaskan sepenuhnya dengan konsep dan kategori, namun bisa digambarkan melalui simbol-simbol. Misalnya, orang bisa mengalami kelegaan dan penyembuhan ketika menghirup udara dan menjamah fondasi udara dengan napas yang dalam, entah udara Jakarta atau kawasan Puncak. Kelegaan dan penyembuhan itu bisa dialami saat itu juga sebagai pengalaman akan Roh Kudus atau pengalaman Energi Kesadaran Murni.

Contoh lain adalah napas. Dalam dunia fenomena, orang bisa membuat pembedaan-pembedaan: napas perut atau dada, napas pendek atau panjang, tarikan napas atau keluaran napas, napas bau atau napas harum. Dalam dunia neumena, orang hanya bernapas dengan penuh kesadaran. Tidak peduli orang bernapas di pinggir jalan yang penuh polusi atau di ruangan ber-AC. Di sana orang bisa bersatu dengan napasnya secara penuh sampai napasnya menghilang dengan sendirinya. Kemudian orang mengalami kebebasan, kedamaian, dan keindahan. Di sanalah ia menjamah fondasi napasnya: Spiritualitas Timur menyebutnya Energi Kesadaran Murni dan Spiritualitas Kristiani menyebutnya Energi Tuhan atau Roh Kudus. Tuhan Allah menghembuskan Napas hidup sehingga manusia menjadi makhluk yang hidup (Kejadian 2: 7). Orang bisa menyadari bahwa Tuhanlah yang bernapas dalam dirinya, setiap saat, setiap momen.

Roh Kudus atau Energi Kesadaran Murni bisa dijamah ketika orang peduli dan memberi perhatian mendalam pada dunia fenomena. Dengan perhatian mendalam, dunia neumena akan terkuak, dan pengalaman kesatuan dengan Roh Kudus atau Energi Kesadaran Murni dalam kehidupan sehari-hari menjadi mungkin.

Kita menjamah dunia neumena dengan menjamah dunia fenomena secara mendalam. Tidak ada jalan untuk menjamah Tuhan dengan menolak segala sesuatu di dalam dan di luar diri kita: dunia fisik, pikiran, perasaan, keinginan, kehendak, kesadaran. Kalau ombak dibuang, air tidak bisa kita jamah. Kalau segala sesuatu di alam fenomena tidak kita kenali, realitas di alam neumena tidak terpahami.

Fenomena Yesus, Neumena Kristus

Bagi orang-orang pada zamanNya, Yesus merupakan sebuah fenomena. Ia adalah seorang guru yang mengajar dengan penuh kuasa; penyembuh dari segala penyakit dan kelemahan; pembela anak-anak, perempuan dan fakir miskin; seorang pemberani yang suka melontarkan kritik pedas terhadap para pembesar agama dan penguasa politik yang korup. Kata orang, Yesus disejajarkan dengan Yohanes Pembaptis, Elia, Yeremia, atau salah seorang dari para nabi (Matius 16:13-14).

Namun Petrus mampu memahami Yesus bukan sekadar sebagai fenomena. Ia bukan sekadar guru yang hebat, penyembuh ulung, pembela kaum miskin, aktivis perubahan. Petrus menangkap bahwa dalam diri Yesus, Yang Mahakudus atau Allah hadir sepenuhnya. Ia adalah Yang Terurapi atau Kristus (bahasa Yunani) atau Mesias (bahasa Ibrani). Ia adalah juga sebuah neumena: “Engkau adalah Mesias, Anak Allah yang hidup!” (Matius 16:15)

Banyak orang di Galilea ingin mengikuti Yesus, namun tidak sedikit yang mengundurkan diri. Mengapa? Yesus memperkenalkan diri bahwa Dia adalah roti yang turun dari sorga (Yohanes 6:41). Ia bermaksud mengatakan bahwa diriNya bukan sekadar fenomena, tetapi juga neumena. Namun orang-orang Yahudi hanya menangkap Yesus sebatas fenomena: “Bukankah Ia ini Yesus, anak Yusuf, yang ibu bapaNya kita kenal? Bagaimana Ia dapat berkata: Aku telah turun dari sorga?” (Yohanes 6:42)

Olah Kesadaran, Bukan Olah Pikiran

Orang sering kali hanya berhenti pada pikiran dan hidup sebatas fenomena. Orang punya berbagai gambaran tentang Tuhan. Tuhan itu baik, adil, penuh kuasa. Namun kebaikan, keadilan, dan kekuasaan Tuhan yang digambarkan tidak lebih dari proyeksi pikiran.

Berpikir tentang Yang Mahakudus tidak sama dengan mengalami langsung perjumpaan denganNya. Ambilah sebuah apel dan taruhlah di telapak tangan Anda. Seperti apa rasanya buah apel tersebut? Anda berpikir bahwa buah apel itu manis. Merasakan langsung manisnya buah apel itu berbeda dengan berpikir tentang manisnya buah apel.

Olah kesadaran menghantar kita untuk memahami apa yang ada di luar pikiran. Yang berada di luar pikiran itu terpahami, kalau gerak pikiran atau gerak batin ini berhenti. Dan pikiran berhenti, kalau disadari setiap kali pikiran muncul.

Latihan kesadaran ini bisa dilakukan dalam kesibukan sehari-hari. Anda bisa mulai dengan menyadari mengapa Anda berpikir dengan cara tertentu, mengapa Anda merasa dengan cara tertentu. Jangan menganalisis, jangan menilai, jangan mengubah, jangan

mengharuskan. Sadari saja setiap gerak pikiran atau perasaan yang datang dan pergi. Setiap pikiran dan perasaan yang tidak disadari membuat batin gelap. Sebaliknya setiap pikiran dan perasaan yang disadari, memungkinkan perasaan dan pikiran yang tidak sungguh kita pakai berhenti. Batin lalu menjadi hening, jernih. Dan dalam keheningan itu, terlahir sesuatu yang lain.

Latihan menggunakan Energi Kesadaran pada setiap momen kehidupan harian perlu terus-menerus dilakukan. Kalau tidak ada kesadaran, maka pikiran menciptakan kecemasan, ketakutan, pelarian diri, konflik, dan kesedihan. Sadar setiap kali tidak sadar, dari bangun pagi hingga pergi tidur, membantu kita keluar dari jebakan fenomena dan membuka alam neumena.

Kebiasaan untuk sadar setiap kali tidak sadar membantu menguak “struktur dalam” dunia neumena, dan dari saat ke saat memberikan perspektif yang segar dalam berelasi dengan “struktur luar” dunia fenomena. Ini bisa menjadi langkah awal untuk melangkah dan menembus Realitas Terakhir atau Tuhan dari saat ke saat.*

2. Allah di Luar vs Allah di Dalam

Allah di Luar

Banyak orang mencari kebahagiaan di luar dirinya. Ia bisa bernama uang, relaksasi, obat-obatan, seks, kekuasaan, hormat, teman dekat, keluarga, dan seterusnya. Ketika objek dari luar itu terlepas, maka orang merasakan kegelisahan, kekecewaan, dan penderitaan. Begitu mudah orang terus mencari pengganti yang lain, yang dianggap akan bisa memberinya perasaan bahagia. Namun selama orang mencari sesuatu di luar dirinya, ia tetap akan gelisah, kecewa, dan menderita.

Begitu pula dengan pencarian terhadap Yang Mahakudus, Allah, Kristus, Buddha, dan seterusnya. Banyak orang mencari Allah jauh di luar. Mereka suka melakukan peziarahan rohani ke berbagai tempat. Mereka berdoa dengan khusuk di tempat-tempat ibadah. Mereka mencari guru-guru spiritual yang bisa memuaskan keinginan mereka. Dengan berziarah dan berdoa, mereka bisa mengalami perasaan begitu dekat dengan Allah.

Namun begitu ke luar dari tempat ibadah, pusat-pusat doa dan peziarahan, mereka lupa di mana Allah mereka. Hidup kembali didera oleh konflik-konflik dan penderitaan harian. Orang tetap saja dengan enak terlibat praktik-praktik korupsi, pemiskinan, kekerasan, pelecehan, ketidakadilan, perusakan lingkungan, dan seterusnya. Tuhan hanya hidup di tempat-tempat ibadah, tempat doa dan ziarah.

Di luar itu semua, Tuhan berada jauh dari tengah kehidupan manusia yang penuh konflik dan kekerasan.

Tuhan yang dicari di luar diri, tidak cukup mampu mengubah wajah manusia, masyarakat, dan lingkungan hidup. Pencarian akan Tuhan di luar sesungguhnya merupakan pelarian diri semata dari konflik-konflik kehidupan. Pencarian semacam itu justru semakin mengasingkan diri dari sejatinya diri.

Semakin orang mencari sesuatu di luar dirinya, semakin orang hidup terasing, dan menjadi tidak waras seperti seorang anak muda umur 25 tahun, yang saya temui belasan tahun lalu di sebuah rumah sakit jiwa di Solo, Jawa Tengah, ketika saya melakukan penelitian tentang kehidupan orang-orang sakit jiwa. Anak muda yang ganteng ini setiap hari terlihat gelisah, bingung, dan tegang. Ia mondar-mandir, berjalan ke sana ke mari. Apa yang sesungguhnya ia rasakan? Ternyata ia merasa hidup tanpa kepala. Maka, setiap hari ia terus mencari kepalanya yang dianggap hilang di luar, padahal kepalanya tidak pernah lepas dari tubuhnya. Kehidupan orang-orang sakit jiwa sering kali menjadi representasi ekstrem dari fakta kehidupan masyarakat umum yang dianggap normal sekali pun. Kalau mau waras, orang mesti berhenti mencari sesuatu di luar.

Allah di Dalam

Hubungan manusia dengan Tuhannya sebenarnya begitu dekat satu dengan yang lain. Seperti kesatuan antara es dengan air, begitulah kesatuan antara manusia dengan Tuhan. Tidak ada es di luar air. Anda tidak bisa meminum es yang bebas air. Air adalah substansi

dari es. Tuhan adalah Jati Diri manusia, seperti air sebagai substansi dari es.

Tuhan yang demikian tidak bisa dipisahkan dari diri manusia. Kesatuan manusia dengan Tuhan melampaui batas-batas ruang dan waktu. Kalau orang merasa jauh dari Tuhan, itu hanyalah produk dari pikiran. Pikiran manusia inilah yang membuat jarak dan pemisahan. Semua itu bergerak dalam ruang dan waktu. Namun yang sesungguhnya nyata adalah Tuhan tak terpisah dari manusia. Kalau orang tidak menyadarinya, itu persoalan lain.

Hidup dengan Kesadaran Murni akan membuka pertemuan dengan Tuhan di dalam. Kalau orang hidup dalam keadaansadar terus-menerus, barangkali ia tahu apa artinya kepenuhan hidup. Memang orang berjuang keras setiap hari untuk mencari penghidupan, mengurus keluarga, mengejar karier, dan seterusnya. Tetapi adakah yang kurang kalau orang hidup dalam keadaansadar terus-menerus?

Kepenuhan hidup tersebut sudah bisa dialami sekarang juga, setiap saat. Itu bukan merupakan akumulasi pencapaian olah spiritual setelah sekian lama. Saat ini pula, kalau Kesadaran Murni mekar dalam diri Anda, Anda mungkin memiliki kepenuhan hidup itu.*

3. Jejak Langkah Menuju Allah

Pernahkah Anda melihat wajah Jati Diri Anda atau Allah dalam diri Anda? Seperti apakah Dia? Hubungan Anda dengan Jati Diri Anda atau Allah begitu dekat, seperti hubungan seorang petani penggembala dengan sapihnya. Petani penggembala adalah Anda dan sapi itu adalah Jati Diri Anda atau Tuhan dalam diri Anda.

Bagi petani penggembala, sapi merupakan segala-galanya. Ia membutuhkan sapi untuk membajak sawah. Ia membutuhkan kotoran di kandang sapi untuk pupuk. Bahkan kotoran sapi suka dipakai untuk tembok dan lantai rumah, sehingga rumahnya sejuk di siang hari dan hangat di malam hari. Kotoran sapi yang sudah kering juga bisa dipakai untuk obat luka. Dari kulitnya, petani sapi bisa membuat pakaian. Dan dari dagingnya, petani mendapatkan makanan yang bergizi. Sapi begitu berharga bagi petani, sehingga petani tidak mungkin bisa hidup tanpa sapi.

Suatu ketika petani kehilangan sapihnya. Apa yang dilakukan petani penggembala itu? Ia tidak bisa tinggal diam. Ia sedih, tegang, khawatir, banyak prasangka dan salah paham. Ia mencari sapihnya, dan tidak akan berhenti mencari sebelum mendapatkannya kembali. Ia mencari dengan kehendak yang kuat, penuh semangat, keberanian, tidak kenal lelah, penuh komitmen, dan ketahanan. Inilah tahap *paling awal* dari perjalanan kerohanian. Jati Diri yang hilang membuat hidup penuh ketegangan dan kekhawatiran. Maka, ia ingin

mencari Jati Dirinya itu dengan komitmen dan bukan sekadar hobi. Semakin dalam ia kehilangan, semakin tinggi energi pencarian itu. Semakin besar derita yang ia alami, semakin kuat energi pencarian ia miliki. Penderitaan itu bisa bernama penderitaan pribadi, bisa juga penderitaan kolektif.

Bagaimanakah caranya? Petani mencari sapinya yang hilang bukan dengan melihat ke langit di atas, tetapi melihat ke bawah. Ia mencari di mana jejak-jejak kaki sapinya. Ketika jejak-jejak itu bisa ditemukan, senanglah ia. Titik-titik terang ditemukan. Ia mempunyai harapan. Dalam pencarian, ada harapan bahwa orang akan menemukan apa yang dicari. Ia menemukan jalan. Semangat saja belumlah cukup. Ia mesti menemukan jalannya. Dan jalan itu unik untuk setiap orang. Itulah tahap *kedua*.

Setelah lama berjuang dan dengan bersusah-payah menelusuri jejak-jejaknya, akhirnya dari kejauhan ia melihat sapinya. Betapa senang hatinya melihat kembali buah hatinya. Ia mengalami pencerahan. Dalam perjalanan spiritual, pencerahan yang muncul menjadi tonggak untuk berani maju terus. Perjalanan spiritual tanpa pengalaman pencerahan, membuat orang frustrasi dan berhenti di tengah jalan. Itulah tahap *ketiga*.

Petani penggembala itu tidak puas hanya dengan melihat sapinya dari kejauhan. Ia ingin lebih mendekat, menjamah, dan membelainya. Ia coba menangkapnya. Ia ingin masuk lebih dalam pada jantung hati realitas. Itulah tahap *keempat*.

Setelah berhasil menangkap, ia pegang tali kekangnya dan ia tarik sapinya keluar dari kawasan semak belukar. Sapi itu diam dan

dengan terikat mengikuti gembalanya. Inilah yang disebut dengan *wiweka (discernment)*: membedakan gerakan-gerakan batin atau memilah-milah berbagai jenis roh yang bekerja dalam hati. Ia membebaskan roh yang baik dari keterbelitan semak belukar kehidupan. Itulah tahap *kelima*.

Petani ini sekarang pulang ke rumah dengan menunggangi sapinya. Ia duduk di atas sapinya sambil memainkan serulingnya. Ia mengalami kedamaian, kegembiraan, kegirangan. Perjuangan seolah sudah berakhir. Itulah tahap *keenam*.

Setelah sampai di rumah, ia tambatkan sapinya di kandang. Kini ia tinggal duduk tenang sendirian. Ia melupakan sapinya. Yang ada adalah rasa aman. Rasa aman itu karena sesuatu hal dan sesuatu itu bisa bernama: rumah, tanah, uang, keluarga, sahabat, cinta, Tuhan, agama, perayaan ritual, dan seterusnya. Pada titik tertentu, rasa aman itu hilang. Kemudian ia akan tersadar bahwa rasa aman yang dialami hanyalah hasil dari konstruksi pikiran. Konstruksi pikirannya menjadi penghalang untuk bertemu dengan jantung hati segala sesuatu. Ia mengalami kekeringan, desolasi, rasa tersiksa. Itulah tahap *ketujuh*.

Tahap *kedelapan* adalah pengosongan diri. Ia sadar bahwa pikirannya tidak mampu menyelamatkan. Maka ia rela berserah, melepaskan segala sesuatu, dan masuk pada pengalaman kekosongan. Kekosongan ini merupakan misteri, karena dalam kekosongan orang mengalami kesatuan dengan segala sesuatu; ia mengalami dan bersatu dengan jantung hati segala sesuatu.

Kini, pada tahap *kesembilan*, ia sudah menemukan jantung hatinya dan jantung hati segala sesuatu. Pusat hidup bukan lagi si aku atau

pikiran, tetapi jantung hati dirinya dan jantung hati segala sesuatu. Dunia homosentris tidak lagi bermakna.

Pada tahap *kese puluh*, orang kembali kepada kehidupan dengan tangan terbuka. Tiada lagi dualitas, aku dan Jati Diriku, surga dan bumi, Ilahi dan manusiawi, sakral dan profan. Semua tampil sebagai kesatuan.

Menemukan, menghidupi, dan menyatu dengan Jati Diri atau Tuhan dalam diri kita adalah tujuan perjalanan spiritual setiap orang atau setiap makhluk. “Di dalam Dia kita hidup, kita bergerak, kita ada...” (Kisah Para Rasul 17:28). Orang kembali hidup, bergerak dan mengada dengan hati lepas-bebas dari segala keterbelitan dan kelekatan akan segala-sesuatu. Tidak ada lagi aku, tetapi Dialah yang hidup dalam diriku; “Aku dan Bapa adalah satu.” (Yohanes 10:30)

Seperti sebuah siklus, seluruh tahap ini berlangsung terus-menerus dalam kehidupan. Setiap kali orang mesti kembali dari awal dan bergerak maju. Ada masa-masa kritis di mana orang mengalami kekeringan atau desolasi. Namun selalu ada titik-titik konsolasi-desolasi, kehilangan-menemukan, yang berlangsung terus-menerus.

Orang yang menjadikan rasa aman, damai, dan bahagia menjadi orientasi hidupnya akan menghadapi stagnasi spiritual. Namun orang yang terus terbuka terhadap gerak perubahan dan pertumbuhan, ia akan dituntun terus-menerus kepada kepenuhan kebenaran yang tak terkatakan. Pencerahan sekali tidak cukup mengubah seluruh hidup. Maka, siklus pencarian-pencerahan-pengosongan-ketunggalan hidup mesti terus bergerak tanpa kenal batas akhir. *

4. Seribu Pintu Menuju Kristus

Tubuh sering kali dilecehkan. Ia sering diperlakukan sebagai alat untuk mengejar kesenangan dan kepuasan. Ia sering kali dituduh sebagai biang keladi segala kelemahan. Tidak heran, dalam relasi dengan Tuhan, orang sering hanya memusatkan perhatian pada hati dan budi dan kurang menghargai peran tubuh. Padahal dengan menyentuh tubuh ini apa adanya, kita menyentuh Tubuh Kristus.

Bagi orang Kristiani, hanya ada satu pintu menuju Bapa yaitu Kristus, namun sebenarnya ada banyak pintu menuju Kristus. Pintu itu tidak lain adalah tubuh kita sendiri. Bagaimana menyentuh Tubuh Kristus melalui pintu tubuh ini?

Tubuh Ini adalah Kristus

Yang dimaksud tubuh ini adalah keseluruhan diri: materi dan roh, tubuh fisik dan pikiran, rasa-perasaan fisik dan mental, tubuh fisik dan batin, dan seterusnya. Semuanya saling memengaruhi. Marilah kita melihat lebih khusus hubungan timbal-balik antara pikiran dengan tubuh.

Perhatikan napas tubuh Anda. Kalau Anda sedang gelisah atau marah, napas Anda bekerja dengan cepat dan pendek-pendek. Sebaliknya kalau sedang tenang dan damai, napas Anda lembut dan panjang-panjang. Pikiran yang kacau membuat napas Anda kacau;

pikiran yang tenang membuat napas Anda tenang. Dengan menyadari pikiran dan tubuh Anda, batin menjadi hening, peka dan tajam.

Tubuh ini merupakan ekspresi materiil dari batin dan batin merupakan ekspresi non-materiil dari tubuh. Tubuh pada dirinya bernilai, karena tidak kurang mengekspresikan sesuatu yang melampauinya dan tidak lebih mengekspresikan realitas apa adanya.

Seperti halnya napas menjadi jembatan penghubung antara batin dan tubuh fisik, maka tubuh secara keseluruhan ini menjadi jembatan penghubung antara yang materiil dan non-materiil. Ia seperti satelit yang menghubungkan surga dan bumi, yang imanen dan yang transenden. Tubuh ini, tidak kurang tidak lebih, adalah Kristus.

Bisakah Indra-Hati-Budi Bekerja secara Utuh?

Tubuh kita bereaksi atau bertindak sesuai dengan dorongan indra-indra kita. Mari kita mengamati indra kita. Kita lihat bahwa salah satu indra cenderung dominan, salah satu indra berperan lebih penting dalam setiap momen yang terus berganti. Saat ada suara yang ditangkap oleh telinga, maka pendengaran menjadi lebih dominan. Saat objek yang terlihat ditangkap oleh mata, maka penglihatan menjadi lebih dominan. Saat objek menyentuh tangan, maka perabaan menjadi lebih dominan. Begitulah seterusnya.

Ketika kita mendengar suatu kata, pikiran kita cepat bergerak dengan mengatakan itu suatu kritikan, perasaan kita mengatakan itu tidak menyenangkan, dan pikiran bergerak kembali untuk menolak, menilai, menghindar, atau menerima, dan seterusnya. Apa yang kita dengar tercerai-berai, terpecah-belah oleh pikiran, perasaan,

keinginan, kemauan, dan seterusnya. Pendengaran bisa tidak terpecah-pecah kalau ada kesatuan antara pencerapan indra dan keutuhan hati-budi.

Bisakah rangsangan yang ditangkap oleh indra direspons secara langsung tanpa melibatkan sensor pikiran atau perasaan? Bisakah indra bekerja secara utuh tanpa intervensi pikiran dan perasaan yang memecah-mecah? Bisakah kita memandang sesuatu dengan persepsi langsung yang mungkin di situ terdapat keutuhan indra-hati-budi? Bisakah memandang pohon-pohon, mengamati gerak air sungai, memberi perhatian total pada langit berawan, burung yang terbang, misalnya? Bisakah memandang pasangan hidup, anak, tetangga, rekan kerja tanpa terpecah-pecah oleh berbagai keinginan, harapan, penilaian?

Mengamati secara total berarti seluruh indra-hati-budi bangun. Dalam apa yang terdengar, di situ bukan hanya ada pendengaran melalui indra telinga, tetapi sekaligus ada pemahaman total. Dalam apa yang terlihat, di situ bukan hanya ada penglihatan melalui indra mata, tetapi sekaligus ada pemahaman utuh. Tidak ada lagi pikiran yang mencampuri pencerapan indra-indra.

Kebanyakan orang berjuang mendisiplinkan diri, tetapi pendisiplinan tidak membawa ketertiban. Apa perlunya tubuh atau batin didisiplinkan kalau tidak membawa ketertiban? Mendisiplinkan diri berarti bertindak berdasarkan suatu pola ideal yang kita anut. Dalam disiplin terjadi penyesuaian, kekerasan, pengendalian, pergulatan; dan semuanya ini tidak membawa ketertiban.

Disiplin bukanlah ketertiban dan ketertiban hanya datang kalau ada kesadaran akan gerak batin kita. Bisakah kita memandang segala sesuatu tanpa pusat, tanpa si aku atau pikiran ini sebagai pusat? Bisakah indra-hati-budi bekerja secara utuh, tidak terpecah-pecah? Pemahaman total seperti ini membuat batin hening, tertib, mekar, aktif, tajam.

Kristus Ekaristi

Tunjukkan seperti apakah Tubuh Kristus ? Di manakah Anda menemukanNya? Anda boleh menunjuk pada Tabernakel tempat Hosti Kudus ditahtakan. Itu jawaban yang tidak salah, tetapi kurang lengkap. Anda boleh menunjuk ke arah diri Anda, tempat Kristus tinggal di dalam hati Anda. Itu juga tidak salah, tetapi masih kurang lengkap. Gambaran Tubuh Kristus yang lengkap tidak bisa dipisahkan dari gambaran Kristus yang hadir dalam tubuh Anda. Menghayati Kebenaran Injil tanpa mengintegrasikannya dalam keseluruhan tubuh Anda, akan membuat kita kurang menangkap pesan Injil secara komplet.

Dalam perayaan Ekaristi, umat Kristiani bukan sekadar mengenang Yesus yang pernah hidup, mati, dan bangkit 2.000 tahun yang lalu, namun mengenang dan merayakan Kristus yang mati dan hidup Saat Sekarang. Seorang imam dalam perayaan Ekaristi menghadirkan Kristus Ekaristi di tengah-tengah umat.

Setelah memohon turunnya Roh Kudus, seorang imam yang mempersembahkan Ekaristi memberkati roti dan anggur. Sejak itu, roti dan anggur diperlakukan bukan sebagai lambang atau tanda, tetapi sungguh-sungguh Tubuh dan Darah Kristus. Di sana terjadi

trans-substansi: materi roti dan anggur diubah menjadi Tubuh dan Darah Kristus.

Dengan makan Tubuh Kristus dan minum DarahNya, umat menyentuh sedalam-dalamnya Tubuh Kristus sendiri, Tubuh Realitas, Tubuh Keberadaannya yang paling dalam. Dengan menerima Tubuh Kristus, Kristus Yang Hidup hadir sepenuhnya dalam tubuh Anda. Anda disadarkan kembali akan realitas dasar bahwa tidak ada pemisahan antara Anda dengan Kristus, antara tubuh Anda yang dikenal dan Tubuh Yang Tak Dikenal, antara yang imanen dengan yang transenden.

Seperti halnya es tidak bisa dipisahkan dari air, begitu pula Anda dari Kristus. Di luar air tidak ada es, begitu pula di luar Kristus tidak ada Anda. “Segala sesuatu dijadikan oleh Dia dan tanpa Dia tidak ada suatu pun yang telah jadi dari segala yang telah dijadikan.” (Yohanes 1:3)

Banyak murid Yesus mengikutiNya ke mana saja Ia pergi. Mereka mempunyai kesempatan melihat dari dekat seperti apakah Yesus itu. Namun Yesus tahu mereka belum sungguh-sungguh berelasi secara nyata denganNya, belum sungguh-sungguh menyentuh Tubuh RealitasNya. Maka Ia mengguncang para muridNya supaya bangun dan tersadar.

”Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jikalau kamu tidak makan daging Anak Manusia dan minum darahNya, kamu tidak mempunyai hidup dalam dirimu. Barangsiapa makan dagingKu dan minum darahKu, ia mempunyai hidup yang kekal dan aku akan membangkitkan dia pada akhir zaman. Barangsiapa makan dagingKu

dan minum darahKu, ia tinggal dalam Aku dan Aku di dalam Dia.”
(Yohanes 6:53-54, 56)

Perkataan itu mengguncang iman para muridNya. Mereka yang tidak siap mengundurkan diri dan tidak lagi mengikutiNya. Namun mereka yang bertahan dan mempunyai kontak nyata denganNya memperoleh hidup. Kisah pencerahan para murid di Emaus dan murid-murid lain pascakebangkitan Yesus dari kematian menguatkan kebenaran yang telah dikatakanNya.

Seribu Pintu Menuju Kristus

Tidak sedikit orang merayakan Ekaristi tanpa kesadaran bahwa Tubuh Kristus begitu dekat dengan tubuh kita, bahkan bersatu secara tak terpisahkan. Mereka seperti hantu-hantu yang lapar. Mereka menerima Tubuh Kristus, namun tidak pernah kenyang dan tidak mengalami kehidupan. Selesai Ekaristi, mereka kembali kepada kehidupan biasa tanpa perubahan: tidak ada proses trans-substansi atau transendensi diri.

Tubuh tanpa Roh Kudus atau Roh Kristus seperti tubuh tanpa jiwa. Orang yang hidup dengan tubuh tanpa jiwa seperti orang yang mengusung mayat ke mana-mana dan mayat itu bisa jadi adalah Anda sendiri.

Untuk menyentuh Tubuh Kristus, kita perlu hidup dengan tubuh ini apa adanya. Dalam tubuh ini ada banyak pintu: mata, telinga, hidung, lidah, tangan, pikiran, perasaan, sensasi, dan persepsi murni. Cara kita melihat atau mendengar bisa menyesatkan, ketika mata atau telinga bekerja terpisah dari persepsi murni atau terpecah-belah oleh

pikiran dan perasaan. Menyadari seluruh gerak keterpecahan batin ini mungkin akan membawa kembali keutuhan tubuh ini.

Aku melihat Kristus dengan mata yang dipakai oleh Kristus untuk melihat aku.

Aku mendengarkan Kristus dengan telinga yang dipakai Kristus mendengarkan aku.

Aku berjalan mendekati Kristus dengan kaki yang dipakai Kristus untuk mendekati aku.

Aku bernapas dengan napas yang dihembuskan Kristus sendiri kepadaku.

Tubuh ini adalah Kristus.

*Di sini ada Keindahan dan Kepenuhan Hidup.**

5. Mengenal Roh Kebenaran

Kebenaran sebagai Roh

Roh Kebenaran bukanlah suatu entitas Roh yang memiliki substansi, tekstur, dan warna. Ia tidak bisa dijelaskan atau diilustrasikan. Penjelasan atau ilustrasi tentang Roh Kebenaran hanyalah proyeksi pikiran, tetapi bukan Roh Kebenaran yang sesungguhnya.

Kalau kita hidup dalam Kebenaran, maka kita hidup bukan dalam ide tetapi dalam Roh. Itu bukan konsep, teori, gagasan. Roh Kebenaran atau Kebenaran yang Hidup seperti halnya Cinta. Ia tidak bisa dijangkau dengan pikiran, emosi, atau indra kita.

Roh Kebenaran tidak bisa dikejar. Ia datang sendiri sebagai berkah di padang gurun kekosongan batin. Ia tidak bisa dikenali atau didekati. Ia sendiri yang mendekati. Ia sendiri yang bisa menunjukkan wajahNya, sehingga bisa dilihat tanpa objek yang terlihat. Ia sendiri yang bisa memperdengarkan suaraNya tanpa objek yang bersuara. Ia sendiri yang bisa membuat terpahami, tanpa meninggalkan jejak memori.

Selama kita hidup dengan semangat dunia, maka Roh Kebenaran itu tak bisa dikenali, sekalipun mungkin Ia menunjukkan wajahNya. “Dunia tidak dapat menerima Dia, sebab dunia tidak melihat Dia dan tidak mengenal Dia. Tetapi kamu mengenal Dia, sebab Ia menyertai kamu dan (akan) diam di dalam kamu.” (Yohanes 14:17)

Poros Arus Dunia

Batin yang digerakkan oleh arus dunia, tidak mengenal Roh Kebenaran. Arus dunia adalah arus kelahiran dan kematian. Semua yang pernah dilahirkan akan mengalami kematian. Indra, pikiran, dan emosi kita pernah dilahirkan, dan karenanya akan musnah dalam waktu. Hal-hal tersebut bisa menjadi poros kehidupan harian. Itulah poros dari arus dunia.

Dengan indranya, orang mampu menikmati keindahan di “dunia luar.” Orang bisa menikmati keindahan sekuntum bunga, pemandangan di gunung atau pantai, misalnya. Namun berhentinya indra luar, membuat tubuh rohani mampu menangkap Keindahan di “dunia dalam.” Kualitas Keindahan di dalam jauh lebih kuat daripada keindahan di luar. Keindahan di dalam bisa memengaruhi keindahan di luar, tapi keindahan di luar tak bisa mempengaruhi Keindahan di dalam. Yang di dalam bisa sama dengan yang di luar, tetapi yang di luar tidak sama dengan di dalam.

Dengan pikirannya, orang menjalani hidup harian. Pikiran itu menilai, mengadili, mengharuskan, memilah-milah, membanding-bandingkan, membenarkan, menyalahkan, merumuskan, memvisualisasi, berimajinasi, berasosiasi, dan seterusnya. Roda pikiran tak akan bisa bergerak kalau tidak ada kesadaran. Namun, kesadaran bekerja tidak tergantung pada pikiran. Pikiran yang menggerakkan hidup menjadikan kehidupan miskin dan tidak dalam. Pikiran, betapa pun dahsyat dan berguna bagi kehidupan, hanya sebagian kecil yang menjadi energi kehidupan.

Dengan emosinya, orang mampu mengalami suka dan duka, konflik dan damai, kuat dan lemah, sehat dan sakit. Emosi menenggelamkan

orang, masuk ke dalam arus dunia. Di tengah konflik hidup harian, kadang kala orang mengalami damai, ketenangan, dan cinta. Itu semua bersumber dari dalam. Namun begitu menjadi pengalaman, pikiran lalu mengulang-ulang sebagai ingatan masa lalu dan menimbulkan kesenangan dan kepuasan. Kesenangan dan kepuasan yang diulang-ulang akan menimbulkan kebosanan.

Latihan Menghentikan Arus Dunia

Untuk bisa melihat Yang Tak Terlihat dan mengenal Yang Tak Dikenal, orang mesti ke luar dari arus dunia. Roh Kebenaran datang ketika arus dunia dalam diri kita berhenti; ketika indra, pikiran, dan emosi yang bergerak terpecah-pecah berhenti. Orang begitu mudah mengidentikkan diri dengan indra, pikiran, dan emosinya. Maka, berlatih melepaskan diri dari dominasi arus indra, pikiran, dan emosi akan menolong untuk menyentuh tubuh rohani di dalam.

Anda bisa berlatih menghentikan arus gerak dunia kapan saja dan di mana saja. Saat-saat Anda merasa terjebak pada tubuh fisik, pikiran, dan emosi, saat-saat itulah paling baik bagi Anda untuk berhenti. Latihlah Kesadaran Murni Anda dengan pendarasan kata-kata berikut seiring napas Anda.

Tubuh (mata, telinga, hidung, lidah, tangan, kaki, dan seterusnya) ini bukan aku

Aku bukan tubuh ini

Aku tidak terjebak pada tubuh ini

Aku hidup tanpa batas

Dalam Roh Kristus Tuhan

*Pikiran (penilaian, membenaran, pembandingan, dan seterusnya) ini bukan aku
Aku bukan pikiran ini
Aku tidak terjebak pada pikiran ini
Aku hidup tanpa batas
Dalam Roh Kristus Tuhan*

*Perasaan (luka, benci, kacau, damai, gembira, dan seterusnya) ini bukan aku
Aku bukan perasaan ini
Aku tidak terjebak pada perasaan ini
Aku hidup tanpa batas
Dalam Roh Kristus Tuhan*

Roh Kebenaran Bergerak dari Saat ke Saat

Hidup dalam Kebenaran atau Roh Kebenaran adalah Keberadaan atau cara hidup di mana poros kehidupan sehari-hari berada di luar arus dunia. Roh Kebenaran atau Keberadaan itu sendirilah yang menjadi porosnya.

Roh Kebenaran itu bekerja setiap saat di luar waktu. Ia bukan kenangan masa lalu yang bisa dihadirkan berulang-ulang. Yang bisa dihadirkan hanyalah kenangan tentang Roh Kebenaran, tetapi bukan Roh Kebenaran itu sendiri. Ia bukan pula harapan dari masa depan. Yang bisa diharapkan dari masa depan hanyalah proyeksi pikiran. Roh Kebenaran merupakan realitas sekarang dan bergerak dari saat ke saat.

Ketika kita bergerak di luar arus dunia dari saat ke saat, maka Roh Kebenaran datang mendekat. Pada saat kita sungguh sadar bahwa kita terjebak pada yang serba-terbatas, saat itu pula ada sentuhan yang Tak Terbatas. Pada saat kita sungguh sadar bahwa kita hanya digerakkan oleh yang dikenal, saat itu pula ada pengenalan akan apa Yang Tak Dikenal. Pada saat kita sungguh sadar bahwa kita terpenjara dalam kepalsuan, saat itu pula Kesejatian terlihat. Pada saat kita sungguh sadar bahwa segala sesuatu hanya sementara, saat itu pula pintu cakrawala Keabadian terkuak.

Demikianlah Roh Kebenaran bergerak dari saat ke saat di luar waktu secara baru. “Apabila Ia datang, yaitu Roh Kebenaran, Ia akan memimpin kamu ke dalam seluruh kebenaran...” (Yohanes 16:13)*

6. Hidup dalam Cahaya Keheningan

Apakah Keheningan?

Banyak orang beranggapan, keheningan adalah sebuah fenomena lahir yang bisa dialami di lingkungan yang tidak gaduh di luar. Orang berpikir akan mendapatkan keheningan di tempat yang sepi seperti di tengah hutan atau di puncak gunung. Orang berpikir tidak bisa mengalami keheningan di tengah hiruk-pikuk pasar atau kesibukan harian.

Kenyataannya, orang bisa tidak hening di tengah hutan atau bisa saja mengalami keheningan di tengah hiruk-pikuk pasar. Jadi, keheningan tidak datang dari lingkungan di luar, melainkan bersumber dari dalam batin. Lingkungan yang tidak gaduh di luar bisa membantu keheningan batin, namun keheningan sama sekali tidak ditentukan dari luar batin.

Andaikan terjadi suatu ledakan dahsyat, Anda tiba-tiba terdiam. Seluruh perhatian Anda terserap pada bunyi ledakan tersebut. Baru setelah beberapa detik, Anda mulai berpikir. Anda mungkin berpikir suara itu adalah ledakan bom, karena Anda merasa bisa mengenali perbedaan suara bom dari suara lain. Kemudian Anda mungkin berpikir bahwa teroris sedang beraksi. Jantung Anda lalu berdetak lebih kencang, karena rasa takut dan cemas mulai menggayut. Atas

dasar pikiran dan perasaan tersebut, lalu serangkaian tindakan Anda ambil.

Orang lain yang mendengar ledakan dahsyat yang sama juga tiba-tiba terhenyak terdiam. Baru kemudian ia berpikir. Barangkali ia berpikir bahwa ledakan itu adalah bunyi tabung gas, ia merasa mengenali ciri-ciri ledakan tabung gas. Lalu ia berpikir di mana kira-kira lokasi ledakan terjadi. Dengan volume suara yang dahsyat tersebut, ia mungkin berpikir kerusakan yang ditimbulkan amat parah. Mungkin ada orang di sekitarnya yang menjadi korban. Bisa jadi ia membayangkan ada korban yang berdarah-darah dan ia menjadi ngeri.

Dari kasus ledakan itu menjadi jelas bahwa orang mengalami keheningan dalam beberapa detik setelah ledakan terjadi. Keheningan mulai ketika pikiran yang lama berhenti. Keheningan tersebut kemudian berakhir ketika pikiran yang lain masuk. Jadi, keheningan pertama-tama adalah berhentinya pikiran atau jeda antara berhentinya pikiran yang satu dan munculnya pikiran yang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita melihat bahwa pikiran kita terus bergerak tiada henti. Namun kalau kita perhatikan lebih dalam, sering kali ada jeda antara pikiran yang satu dengan yang lain. Artinya, keheningan itu sering kali muncul entah sekian detik atau sekian menit setiap saat.

Dalam titik keheningan itu kita mengalami seperti ada ruang yang luas sekali. Di sana kita mengalami kebebasan yang mendalam, kejernihan pemahaman, pemurnian-pemurnian atas segala ketidaktahuan kita, dan kedamaian yang tak berujung. Segala

pengetahuan yang kita kumpulkan bertahuan-tahun di otak kita terasa tidak punya arti apa-apa. Itulah yang kita namakan kecerdasan di luar jangkauan pikiran. Di sana kita memandang Yang Absolut atau Yang Tak Diketahui atau Yang Tak Terbatas atau orang menyebutnya sebagai Tuhan.

Keheningan sebagai Doa

Supaya bisa berdoa, orang biasanya mencoba menenangkan pikiran lebih dahulu. Kalau pikiran tenang, apalagi didukung lingkungan yang tenang, orang merasa lebih mudah berdoa.

Doa hening atau doa keheningan bukan doa di lingkungan yang hening atau doa dengan pikiran yang tenang. Doa *yang* hening atau doa *yang* tidak gaduh seperti perumpamaan doa seorang pemungut cukai dan bukan doa orang Farisi (Lukas 18:9-14). Namun, doa hening bukan seperti keduanya.

Orang berpikir, doa hening seperti duduk diam di hadapan tabernakel atau salib Yesus. Lalu orang mencoba berimajinasi bahwa Tuhan hadir di hadapannya. Orang juga berpikir, doa hening seperti doa Yesus, yaitu mengulang-ulang kata Yesus sesuai dengan irama napas. Doa hening bukan seperti itu pula.

Yang dimaksudkan dengan doa hening adalah keheningan itu sendiri merupakan doa. Dalam doa hening, kata dan pikiran tidak punya arti. Visualisasi atau imajinasi tidak berguna. Pendoa hanya diam dengan batin yang betul-betul bebas dari pikiran. Itulah doa hening.

Mengapa keheningan disebut doa? Doa pertama-tama adalah komunikasi yang intim antara pendoa dengan Yang Absolut. Pusat dari komunikasi yang intim itu bukan diri pendoa, tetapi Yang Absolut. Serupa dengan keheningan. Dalam keheningan, orang tidak lagi berpusat pada dirinya dan orang menyentuh Yang Lain, Titik Keheningan atau Yang Absolut. Dalam artian itulah, keheningan menjadi doa.

Yesus sendiri tidak pernah secara eksplisit mengajarkan doa hening kepada para muridNya. Namun Ia sendiri sudah mempraktikkan doa hening. Apa yang dilakukan Yesus ketika Ia berdoa semalam-malaman di bukit (Lukas 6:12)? Atau ketika berada di padang gurun (Lukas 4:1)? Barangkali bukan hanya melakukan doa *yang* hening atau berdoa *di tengah* keheningan, tetapi doa keheningan itu sendiri. Lebih jauh, kalau melihat hakikat dari doa hening, kita akan bisa melihat bahwa seluruh hidup Yesus dipenuhi keheningan. Dalam keheningan itu Ia berelasi intim dengan BapaNya. Dengan cara itu, Ia hidup, bergerak, dan ada.

Bahasa Tuhan

Bagi seorang penganut adanya Tuhan, dalam keheningan bebas pikiran itu muncullah Titik Keheningan, Yang Absolut, Yang Tak Dikenal, atau Tuhan itu sendiri. Orang yang mampu memandang Titik Keheningan, ia disentuh oleh Tuhan sendiri.

Kalau Tuhan mengomunikasikan diriNya dengan bahasa keheningan kepada pendoa, maka pendoa bisa mengalami penyembuhan-penyembuhan. Penyembuhan-penyembuhan ini bisa spiritual, psikologis, dan fisik. Penyembuhan spiritual artinya, pendoa

dibebaskan dari belenggu kedosaan masa lampau. Penyembuhan psikologis artinya, pendoa mengalami pembebasan dari semua beban emosi seperti rasa takut, gelisah, cemas, dan seterusnya. Penyembuhan fisik artinya, pendoa mengalami penyembuhan yang menyangkut tubuhnya seperti misalnya kesembuhan dari sakit di kaki atau dari sakit kanker.

Pengalaman lain adalah pendoa menemukan suatu kecerdasan yang bebas pikiran. Ia dibuat mampu memahami yang Mahakudus apa adanya. Dari sana lalu berkembang lebih jauh. Dalam segala ia melihat apa adanya, mendengar apa adanya, merasakan apa adanya, bertindak apa adanya. Apa adanya ini kudus adanya, karena semua itu merupakan manifestasi dariNya.

Jalan Menuju Keheningan Melalui Keheningan

Ada warisan Kerohanian Timur 2.500 tahun yang lalu yang berbunyi sebagai berikut: "Di dalam yang terlihat hanya ada yang terlihat, di dalam yang terdengar hanya ada yang terdengar, di dalam yang tercerap dengan indra-indra yang lain hanya ada yang tercerap, di dalam yang muncul dalam batin (ingatan) hanya ada ingatan. Kalau kamu bisa berada *di situ*, maka kamu tidak ada. Itulah, dan hanya itulah, akhir dukkha." (*Bahiya Sutta*)

Jalan apa menuju kepada keheningan, "tempat" di mana dukkha berakhir? Keheningan merupakan tujuan sekaligus sarananya. Tidak ada jalan lain menuju keheningan, kecuali lewat keheningan itu sendiri. Kalau Anda berpikir tentang keheningan, itu bukan keheningan. Kalau Anda duduk berjam-jam dan berupaya keras

supaya dapat mencapai keheningan, Anda tidak akan mendapatkannya.

Tanpa usaha, orang tidak berbuat apa-apa. Dengan berusaha, orang juga tidak akan mendapat apa-apa. Semakin dikejar, keheningan akan semakin menjauh. Semakin diri melepaskan masa lampau dan masa depan, keheningan semakin mendekat. Pencarian dan pencari keduanya mesti ditanggalkan. Itulah paradoks keheningan.

Tidak ada buku atau guru yang bisa menghantar Anda mengalami keheningan. Anda sendirilah guru, sekaligus murid, untuk keheningan. Anda barangkali menemukan sesuatu yang bernilai dengan membaca tulisan ini. Namun Anda perlu melepaskan pengetahuan yang Anda timba dari bacaan ini, kalau Anda ingin masuk pada keheningan. Anda barangkali belajar berbagai teknik dan metode. Namun kalau Anda terkungkung oleh teknik dan metode, Anda tidak mengalami keheningan. Lupakan pikiran Anda. Kalau tidak, Anda hanya akan mampu berpikir tentang keheningan tetapi tidak mengalami keheningan.

Bayangkan Anda berdiri di pinggir sungai. Anda lihat sungai mengalir tiada putus. Di sana Anda juga melihat begitu banyak barang yang terhanyut: sampah plastik, sampah organik, bungkus, botol, kayu, rongsokan barang, bangkai binatang, dan seterusnya. Pikiran Anda seperti sampah dan barang-barang yang terus mengalir.

Keheningan Anda terletak pada Saat Sekarang di depan mata Anda. Apa yang berada di sebelah kiri jangkauan pandangan mata Anda adalah pikiran masa lampau. Saat pikiran masa lampau datang, sadarilah itu telah lewat dan kembalilah ke Saat Sekarang. Apa yang

berada di sebelah kanan Anda adalah pikiran masa depan. Itu belum menjadi kenyataan sekarang. Maka saat pikiran masa depan datang, sadarilah itu belum menjadi kenyataan sekarang. Kembalilah ke Saat Sekarang. Keheningan datang dengan sendirinya saat ada perhatian penuh pada Saat Sekarang.*

7. Hidup Seutuhnya sebagai Doa

Dalam semua tradisi agama, orang melakukan praktik doa. Dalam kondisi apapun orang berdoa, entah sehat atau sakit, konflik atau damai, gagal atau sukses, gembira atau sedih. Doa bisa dilakukan secara pribadi atau bersama. Doa bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Sesungguhnya apa yang disebut dengan doa, mengapa dan bagaimana orang mesti berdoa?

Efektivitas Doa

Doa tidak lain adalah sebuah komunikasi antara pendoa dengan Allah. Tidak ada yang bisa memberi jaminan bahwa apa yang didoakan pasti terkabul. Namun demikian, ada beberapa faktor yang membuat doa itu efektif.

Pertama, doa sangat ditentukan pada tingkat kedalamannya. Orang berdoa itu seperti orang berkomunikasi melalui telepon. Saat orang ingin berkontak langsung dengan orang lain dari jarak tertentu melalui telepon, saat itu pula kontak itu terjadi. Kontak dalam doa tidak membutuhkan satelit, rentang waktu, dan ruang. Menempatkan Tuhan jauh di luar diri pendoa menjadikan doa kurang efektif. Kenyataannya, Tuhan begitu dekat dengan diri pendoa bahkan tak terpisahkan darinya. Tuhan dan pendoa tidak bisa dibatasi ruang dan waktu. Maka, berdoa kepada Tuhan yang begitu dekat akan membuat doa menjadi lebih dalam.

Kedua, seperti halnya telepon membutuhkan energi listrik atau baterai supaya mesin telepon bisa dipakai, doa juga membutuhkan energi. Kekuatan energi doa tidak lain adalah iman, harapan, dan kasih.

Pusat dari iman, harapan, dan kasih adalah Tuhan sendiri. Berdoa dengan iman berarti berdoa dengan berpusat bukan pada diri sendiri, tetapi pada Tuhan. Kalau orang bisa menyadari kapan cinta diri, kehendak diri, kepentingan diri berhenti; dan kapan cinta Allah, kehendak Allah, kepentingan Allah mulai menguasai dirinya, orang tahu secara aktual apa artinya berdoa dengan iman.

Seorang ibu bercerita, ia sudah lama menderita kanker payudara. Berbagai cara penyembuhan dicoba dan banyak biaya dikeluarkan. Doa juga tidak kurang dilakukan, namun penyembuhan itu tak kunjung datang.

Suatu saat ia sampai pada suatu titik di mana rasa depresinya telah lewat. Dalam doa-doanya, ia lebih banyak diam dan berserah. Ia mengalami bahwa kesehatan tidak lebih bernilai daripada sakit. Tanpa tahu dari mana datangnya, suatu saat ia merasakan dorongan batin untuk berdoa: “Tuhan Yesus Kristus, terima kasih Engkau telah menyembuhkan aku. Terima kasih.” Doa itu terus didaraskan berulang-ulang. Setelah sadar, rasa sakitnya tidak muncul lagi. Beberapa hari kemudian ia datang kepada dokter pribadinya dan dokter pribadinya heran bagaimana kanker ibu ini bisa hilang 100%.

Ibu itu berdoa dengan penuh iman. Pada awalnya ia berdoa berpusat pada dirinya. Kemudian doanya maju lebih matang dengan berpusat

pada Tuhan. Ia memahami kebenaran iman. Siapa mencari dirinya, akan kehilangan dirinya. Barangsiapa meniadakan dirinya, akan menemukan dirinya. (*Bdk. Matius 10:39*)

Mengapa Orang Berdoa?

Doa itu bagaikan darah yang menghidupi seluruh tubuh. Doa tidak bisa dipisahkan dari gerak kehidupan umat manusia. Sadar atau tidak, manusia punya hasrat untuk menyentuh Realitas Terakhir. Dari sanalah ia berasal; di sanalah akar dan pusat hidupnya; ke sana juga ia akan kembali. Itulah mengapa manusia berdoa.

Orang punya berbagai kebutuhan untuk melangsungkan kehidupannya. Ia membutuhkan kesehatan, keberhasilan, relasi yang baik, rasa aman dan terlindungi, dan seterusnya. Melalui doa, orang berharap mendapatkan apa yang dibutuhkan, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Kadang orang berdoa memohon sesuatu dan permohonannya dikabulkan dengan segera. Ada yang harus menunggu lama baru dikabulkan. Ada juga yang tidak dikabulkan, meskipun orang sudah berdoa tak kunjung putus.

Doa bukan hanya ditujukan supaya orang mendapatkan sesuatu yang khusus untuk bertahan hidup. Lebih jauh lagi, doa merupakan perjumpaan dengan Realitas Terakhir itu sendiri. Realitas ini dalam tradisi teisme disebut Allah atau Tuhan.

Doa Tak Kunjung Putus

Yesus menasihati para muridNya untuk berdoa tak jemu-jemu atau berdoa tak kunjung putus (Lukas 18:1). Doa atau komunikasi dengan Yang Absolut tidak bisa hanya dilakukan beberapa menit atau jam, tetapi terus-menerus.

Dalam berbagai tradisi, ada begitu banyak rumusan doa. Orang bisa mendoakan atau mendaraskan doa-doa ini terus-menerus di tengah kesibukan harian.

Ada juga banyak doa pendarasan yang diambil dari teks Kitab Suci. Misalnya, kaum Kristiani suka mendaraskan kata-kata ini: “Tuhan Yesus Kristus, Putra Allah yang hidup, kasihanilah kami yang berdosa ini.” Rumusan ini bisa disingkat dengan “Yesus” sehingga disebut “doa Yesus.” Setiap kali kita bernapas, kita bisa mendoakan doa Yesus ini. Kalau sehari kita bernapas ribuan kali, maka doa Yesus bisa kita doakan ribuan kali. Doa ini begitu sederhana, bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja.

Orang yang sudah lebih maju dalam doa, bisa merasa terganggu dengan kata, sehingga ia lebih merasa cocok untuk berdoa dalam keheningan. Itulah yang disebut doa hening. Doa hening adalah doa yang diam dengan batin yang sungguh-sungguh hening. Segala bentuk aktivitas pikiran tidak terpakai. Dalam keheningan itu, orang menyadari dan merasakan kehadiran Tuhan dalam dirinya dan segala sesuatu. Doa hening juga bisa dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja.

Perjumpaan dengan Tuhan atau dengan Yang Tak Dikenal

Doa yang mendalam dan tak kunjung putus membawa pendoa semakin bersatu dengan Tuhan. Kesatuan dengan Tuhan inilah barangkali tujuan dari perjalanan hidup kaum monoteis.

Pengalaman kesatuan diri dengan Tuhan bisa dicapai saat manusia masih hidup. Orang tidak perlu menunggu nanti kalau sudah meninggal. Bukan hanya kisah santo-santa membuktikan kebenaran ini, tetapi juga banyak pendoa di antara orang-orang biasa di sekitar kita yang masih hidup.

Sebagian orang juga mengalami apa yang disebut dengan pasca-kesatuan mistik. Dalam pengalaman kesatuan mistik aku dan Tuhan, si aku atau diri masih ada. Diri ini bersatu dengan Allahnya seperti sekeping mata uang. Di sisi yang satu ada diri, di sisi yang lain ada Allahnya. Dalam pasca-kesatuan mistik, diri dan Allah sepenuhnya berakhir. Orang mengalami sesuatu di luar waktu, Kebenaran, Realitas Terakhir, Yang Tak Dikenal, atau sesuatu yang tidak perlu diberi nama. Doa hening menghantar pendoa memasuki pengalaman pasca-kesatuan mistik ini.

Bagi para pendoa seperti itu, doa bukan hanya tindakan berkomunikasi dengan Tuhan pada ruang dan waktu tertentu, tetapi seluruh hidupnya menjadi doa itu sendiri. Mereka mengalami secara aktual bahwa Yang Mahakudus atau Allah ada dalam segala sesuatu dan hidup seutuhnya dari saat ke saat.*

8. Sakramen Kehidupan

Konsili Trente menyatakan, Gereja Katolik mempunyai tujuh sakramen: permandian, penguatan, komuni, perkawinan, orang sakit, pengampunan dosa, dan imam. Unsur esensial dari sakramen tersebut tidak terletak pada jumlah angka tujuh melainkan pada makna dari simbol dan ritus-ritus di dalamnya. Sakramen, simbol, dan ritus-ritusnya merupakan tanda yang menghadirkan rahmat Allah.

Kalau segala sesuatu di bawah langit ini mampu kita lihat sebagai tanda yang menghadirkan rahmat Allah, maka segala sesuatu bisa disebut sakramen kehidupan. Marilah kita lihat kisah mukjizat penggandaan roti dan ikan dalam Kitab Suci sebagai ilustrasi yang menggambarkan hakikat sakramen.

Kisah penggandaan roti dan ikan terjadi di tanah Galilea. Jumlah massa yang berkumpul sekitar 5.000 orang laki-laki, belum termasuk perempuan dan anak-anak (Matius 14: 21). Kalau perempuan dihitung, maka jumlahnya pasti lebih banyak. Kalau perbandingan laki-laki dan perempuan adalah satu banding satu, maka sudah terdapat setidaknya 10.000 orang.

Sering kaum ibu bepergian bersama anak-anaknya. Seandainya setiap perempuan membawa dua orang anak saja, sudah terkumpul setidaknya 10.000 anak. Jadi, massa seluruhnya sekurang-kurangnya berjumlah 20.000 jiwa.

Tidak seperti kaum laki-laki, kaum perempuan dan anak-anak mesti membawa bekal makanan dan minuman ketika bepergian. Kedua belas murid, yang semuanya laki-laki, pada awalnya tidak menghitung bekal yang dibawa oleh kaum perempuan dan anak-anak. Mereka hanya melihat lima roti dan dua ikan yang mereka punya. Maka jelas tidak masuk akal memberi 20.000 orang hanya dari apa yang mereka punya. Itulah yang mereka pikirkan.

Namun Yesus punya inisiatif berbeda. Ia minta supaya bekal yang ada dikumpulkan dan dibagi. Yesus menggerakkan semua orang, kaum laki-laki, perempuan, dan anak-anak untuk saling berbagi. Ketika setiap orang rela mengeluarkan bekal masing-masing dan saling berbagi, setiap orang ternyata bisa makan kenyang dan tidak ada yang kelaparan. Bahkan masih tersisa 12 bakul penuh.

Sebanyak 20.000 orang ini mengalami Yesus Kristus sebagai Sakramen Universal yang mengenyangkan sekongkret mereka kenyang, setelah makan roti dan ikan hasil dari berbagi bersama. Ia adalah Tanda yang menghadirkan rahmat Allah. Apakah roti dan ikan bisa disebut sakramen? Sejauh orang melihat roti dan ikan bisa menghadirkan rahmat Allah, ia bisa disebut sakramen. Bisakah perempuan dan anak-anak juga disebut sakramen? Mengapa tidak? Seandainya perempuan dan anak-anak tidak hadir pada momen ini, barangkali 5.000 orang laki-laki akan mengalami kelaparan. Mereka yang jarang diperhitungkan itu juga sakramen.

Sakramen Gereja berjumlah tujuh. Angka 7 pertama-tama adalah simbol. Angka 7 merupakan hasil penjumlahan dari 4 dan 3. Angka 4 merupakan simbol dari kosmos: tanah, air, udara, dan api. Manusia, semua makhluk dan semua materi di alam raya ini mempunyai unsur-

unsur kosmis. Disebut kosmis karena tanah, air, udara, dan api adalah kudus; dan yang kudus tidak harus berhubungan dengan agama. Angka 3 merupakan simbol meta-kosmis atau yang ilahi: Allah Bapa, Allah Putera, dan Allah Roh Kudus. Disebut meta-kosmis karena realitas Allah melampaui realitas kosmis dalam semua dimensi ruang, waktu, dan gerak.

Ketika realitas meta-kosmis bersatu dengan realitas kosmis dalam wujud materi, maka ia menjadi sakramen. Ia bisa bernama roti dan ikan, padi dan hasil bumi, anak-anak dan perempuan, rumah dan keluarga, sepatu dan pakaian Anda, pekerjaan dan hobi Anda, napas dan wajah Anda, komunitas dan lingkungan Anda, pepohonan dan hutan, petani dan buruh, uang dan tenaga, waktu dan kemampuan, dan seterusnya.

Sakramen Gereja berjumlah tujuh, tidak kurang, tidak lebih. Tetapi sakramen kehidupan berjumlah tak terbatas. Selama materi dilihat dari struktur-dalam yang melampaui apa yang tampak, maka ia hadir sebagai sakramen bagi kehidupan Anda.*

9. Paradoks Kemiskinan dan Kekayaan

Orang tidak sangsi akan kebenaran bahwa kekayaan rohani bisa dicapai dengan melepas kekayaan materi. Orang yang miskin secara materi bisa menikmati kekayaan rohani. Dari perspektif yang sama, Yesus pun berbicara akan hal itu dalam Sabda Bahagia.

Banyak orang memandang kekayaan materi adalah perintang kekayaan rohani. Sabda Yesus sering dipakai sebagai argumen pendukung: "Lebih mudah seekor unta masuk melalui lobang jarum dari pada seorang kaya masuk ke dalam Kerajaan Allah." (Matius 19:24) Interpretasi yang lain mengatakan, sesungguhnya bukan kekayaan itu sendiri yang menjadi perintang; kelekatan pada kekayaan itulah masalah pokoknya. Saya lebih cocok dengan interpretasi yang kedua bahwa pintu Kerajaan Allah tetap terbuka lebar bagi orang kaya, sejauh ia bersikap lepas-bebas terhadap harta kekayaannya.

Menjadi kaya secara duniawi sekaligus kaya secara rohani bukannya tidak mungkin. Gerakan "Healthy, Wealthy, Prosperous Gospel," sebuah gerakan neo-Pentakosta yang berpengaruh di Amerika tahun 1980-an dan menyebar ke seluruh dunia hingga sekarang, bahkan lebih berani dengan mengobarkan pesan utama bahwa kekayaan secara materi dilihat sebagai manifestasi dari kekayaan secara rohani.

Kita mendengar banyak slogan dari para pengkotbah neo-Pentakosta seperti berikut: "Anda bisa memiliki segala sesuatu yang Anda inginkan," "Anda miskin karena Anda belum beriman kepada Allah," "Menjadi sakit dan miskin adalah sebuah dosa," "Anda belum sembuh dari sakit karena Anda belum memiliki iman yang cukup," "Allah berharap setiap orang menjadi sehat dan kaya," "Apa yang sungguh Anda inginkan? Pikirkan, perkuat dalam iman, dan ia akan menjadi milik Anda."

Slogan-slogan tersebut diangkat dari doktrin "teologi kemakmuran" yang diklaim sangat Injili, bahwa kekayaan secara materi merupakan wujud Berkah Allah. Slogan-slogan tersebut kedengaran menarik bagi orang-orang yang rakus akan kekayaan dan mudah menjadi membenaran bagi praktik-praktik kotor mengejar kemakmuran.

Hanya orang yang tidak sehat secara rohani tidak bisa melihat di dalamnya upaya-upaya manipulasi hal-hal rohani untuk tujuan keuntungan materi dan kenyamanan duniawi. Justru sebagian kaum cerdik-pandai kelas menengah ke atas menjadi pemuja setia doktrin teologi kemakmuran, sementara orang-orang sederhana cepat menangkap perangkap dan kesesatan di dalamnya.

Saya melihat bahwa doktrin "Healthy, Wealthy, Prosperous Gospel" bisa menghantar orang menjadi kaya secara materi tetapi miskin secara rohani. Kekayaan yang dikejar dengan napsu keserakahan tidak mungkin menjadi wujud dari Berkah Allah. Bagaimana mungkin kekayaan para koruptor atau kekayaan para penguasa negara yang didapat dari hasil rampokan merupakan manifestasi kekayaan rohani? Menerimanya sebagai sebuah kebenaran menjadi dagelan rohani belaka.

Bagaimana menjadi kaya secara duniawi sekaligus kaya secara rohani menjadi mungkin? Para pemuja teologi kemakmuran mengajukan "doktrin keseimbangan": rahasia untuk menjadi sehat dan kaya adalah dengan membuat keseimbangan antara hidup rohani dan hidup duniawi. Kejarlah kekayaan materi tanpa melupakan kekayaan rohani. Donasikan sebagian kekayaan yang Anda peroleh, tanpa mempersoalkan cara memperolehnya, untuk gereja atau agama atau proyek-proyek sosial. Bagi para pelaku, cara ini dipahami sebagai semacam "jalan penebusan" atas kesalahan masa lampau. Doktrin tersebut tidak bebas dari ambisi untuk memuja kekayaan, sehingga jalan itu tidak lain menjadi manifestasi dari bentuk kemiskinan rohani.

Saya tidak menemukan formula lain yang lebih solid daripada warisan rohani seorang guru mistik abad 14, Meister Eckhart:

"Kalau Anda ingin mengubah dunia, ubahlah diri Anda sendiri. Kalau Anda ingin memperoleh dunia, lepaskanlah dunia, dan berserahlah kepada Allah. Kalau Anda ingin menemukan Allah di tengah dunia, carilah Dia lebih dahulu di dalam diri Anda. Kalau Anda sudah berserah kepada Allah di dalam Dasar Jiwa Anda, dan memasuki Kerajaan Allah di dalam, maka Kerajaan Allah di luar juga akan terbuka di hadapan Anda..." (*The Way of Paradox*, 1987, hal. 116-117).

Tidak ada jalan otentik menuju kekayaan rohani maupun materi, *atau* kekayaan rohani sekaligus kekayaan materi, di luar "jalan paradoks." Siapa saja yang ingin kaya, haruslah menjadi miskin. Kalau Anda ingin memperoleh kekayaan, lepaskanlah kekayaan dan serahkan

kepada Tuhan. Kalau Anda menemukan kekayaan di dalam diri Anda, maka kekayaan di luar juga akan datang kepada Anda. Kita hanya akan mendapat dari apa yang sungguh kita lepaskan. Itulah jalan paradoks menuju kekayaan yang sesungguhnya.

Selama kekayaan menjadi tujuan utama hidup kita, kita tidak bisa bebas dari rasa takut, karena keinginan untuk kaya menimbulkan rasa takut menjadi miskin. Bagaimana mungkin takut menjadi miskin membuat orang menjadi kaya? Dengan tidak takut menjadi miskin, orang sudah menjadi kaya.

Kebanyakan orang mencari sukses dalam bentuk tertentu, entah di bidang bisnis, bidang politik, bidang sosial, atau bidang agama. Orang mengejar sukses karena takut gagal. Bagaimana mungkin takut gagal membuat orang sukses? Dengan tidak takut gagal, orang sudah mengukir sukses.

Kebanyakan orang serakah ingin memiliki lebih daripada yang ia butuhkan. Keserakahan ini menciptakan konflik dalam diri kita sendiri dan sesama kita, mengobarkan persaingan, iri hati, permusuhan, peperangan, dan akhirnya menciptakan kehancuran. Keserakahan justru mengakibatkan kehilangan lebih banyak daripada apa yang bisa diterima.

Batin yang serakah penuh ketakutan dan konflik. Batin seperti itu memiliki objek-objek keinginan yang selalu berubah dan perubahan dianggap sebagai pertumbuhan dan kemajuan. Batin yang serakah akan mengejar kekayaan sebagai nilai paling utama kehidupan. Orang yang mencari Tuhan atau hal-hal rohani sebagai objek keinginan masih tetap serakah.

Batin yang serakah tidak akan terpuaskan, baik oleh harta kekayaan duniawi maupun rohani. Kekayaan duniawi maupun kekayaan rohani sesungguhnya adalah Berkah. Ia bukan hasil langsung dari batin yang mengejar objek keinginan. Sekali kekayaan dikejar sebagai objek keinginan belaka, maka batin telah menjadi serakah dan kekayaan tidak lagi menjadi Berkah.

Jalan menuju "miskin secara materi dan kaya secara rohani" tidak berbeda dengan jalan menuju "kaya dalam hal rohani sekaligus kaya dalam hal duniawi." Sesungguhnya kekayaan tidak lebih bernilai daripada kemiskinan, kesuksesan tidak lebih bernilai daripada kegagalan, sehat tidak lebih bernilai daripada sakit.

Batin yang lepas bebas adalah batin yang kaya; ia membuat kita mampu berjuang dengan damai di tengah dunia yang penuh ketamakan dan keserakahan. Kekayaan materi maupun rohani yang datang kemudian kepada jiwa yang berjerih-payah tetapi sederhana sesungguhnya adalah Berkah.*

10. Memahami Rasa Sedih

Kita semua pernah mengalami kesedihan. Kita sedih ditinggal mati orang yang kita cintai. Kita sedih karena hubungan pribadi sedang dilanda masalah. Kita sedih karena kita tidak diterima atau tidak dicintai. Kita sedih karena keinginan tidak tercapai. Kita sedih karena ada orang yang tidak berhenti berbuat teror, dan sedih melihat orang-orang terluka atau mati sebagai korban. Kita sedih menyaksikan konflik di keluarga tetangga atau negara tetangga. Kita sedih melihat orang kelaparan. Kita sedih melihat orang menjadi korban kekerasan, pemiskinan, dan ketidakadilan. Kita sedih karena berbagai alasan, dan kita semua tahu mengapa kita sedih.

Saat kesedihan mendera, apa reaksi kita? Kita mencari sebab-musababnya, menganalisis, menyalahkan atau membenarkan, ingin mengakhiri kesedihan, menolaknya, mengatasinya, dan seterusnya. Kebanyakan dari kita jarang tinggal bersama rasa sedih secara penuh, karena kita mudah berlari untuk mencari penghiburan. Penghiburan apa pun bentuknya barangkali bisa mengurangi rasa sedih, tetapi tidak sungguh menyembuhkan.

Kita melihat, berbagai reaksi atas kesedihan seperti itu hanya membuang-buang energi, dan kesedihan tidak berakhir. Saat kesedihan mendera, aku mengatakan, "aku sedih." Siapakah sesungguhnya si aku yang sedang bersedih? Bukankah si aku tidak berbeda dari rasa sedih itu?

Kita adalah kesedihan itu sendiri, dan kita tidak berbeda dari seluruh reaksi yang ditimbulkannya. Apakah Anda melihatnya? Untuk

melihat kenyataan ini, dibutuhkan kepekaan. Kalau rasa sedih dipahami tanpa ada gerak si aku -- tidak menganalisis, tidak memberinya nama, tidak menutupi, tidak melarikan diri -- maka ada pemahaman yang utuh, dan di sana ada kemungkinan kesedihan berakhir.

Tidak ada kesedihan milik Anda atau milik saya. Kesedihan adalah suatu fenomena kemanusiaan yang sama. Ia tidak kenal batas-batas individu, masyarakat, atau bangsa. Kesedihan orang-orang yang terluka atau kehilangan anggota keluarganya akibat aksi teror di Jakarta, misalnya, adalah juga kesedihan orang-orang di Asia atau di seluruh dunia.

Kesedihan Anda adalah kesedihan saya. Kesedihan dunia adalah kesedihan kita. Kalau kita bersikap dingin saja ketika melihat kesedihan orang lain, hati kita telah menjadi tumpul. Kita hanya melihat kepentingan diri kita sendiri dalam hubungan dengan yang lain. Giliran kesedihan mendera kita, lalu kita merasa sendirian. Tetapi dengan memahami kesedihan yang bukan milik Anda atau milik saya, kita menjadi kuat. Sebab, bukan lagi Anda atau saya yang menderita, tetapi seluruh kemanusiaan.

Kesedihan yang kita mengerti hanya sebagai milik Anda atau hanya sebagai milik saya, membuat arus kesedihan terus mengalir. Kita berjuang dengan berbagai cara untuk mengatasi kesedihan kita atau kesedihan orang lain. Upaya untuk melenyapkan kesedihan telah membuat kita menjauh dari realitas kesedihan, dan dengan demikian mempertebal kesedihan itu sendiri.

Kalau kita membela orang lain, sementara kita sendiri tidak memahami secara utuh apa itu kesedihan, maka itu bukanlah welas asih. Kita bisa menjadi brutal dan tidak kenal kasihan, meskipun kita mengaku bertindak demi solidaritas terhadap orang lain yang menderita.

Welas asih terlahir kalau ada kepekaan terhadap kesedihan orang lain yang tidak berbeda dari kesedihan kemanusiaan universal. Kalau kesedihan itu dipahami tanpa kita lawan, tanpa kita terima, tanpa kita lari, tanpa kita carikan solusinya, maka kita menjadi peka.

Untuk memahami secara utuh dibutuhkan kepekaan. Dengan pemahaman yang utuh, ada kemungkinan kesedihan berakhir. Dengan kepekaan yang sama, ada kemungkinan bagi mekarnya welas asih, dan ini sangat menentukan kualitas kemanusiaan kita.*

11. Berjalan Bersama Sedih

Berbagai reaksi muncul, ketika orang didera kesedihan. Ada bagian dari diri kita yang menggerakkan kita untuk lari. Kita lalu mencari obat penenang. Ia bisa bernama obat bius, obat intelektual, obat ritual, obat kedokteran, obat kesenangan, dan seterusnya. Ada bagian dari diri kita yang ingin melawan. Dan ada juga bagian dari diri kita yang ingin mengintip kesedihan dengan mencari berbagai pembenaran, penyalahan, perbandingan, penilaian, dan seterusnya.

Semua daya upaya kita untuk lari atau melawan kesedihan, tidak membuat kesedihan berakhir. Sedih seperti halnya gembira adalah sebuah fakta kehidupan. Ia adalah bagian dari hidup. Karenanya segala daya upaya untuk lari atau melawan merupakan bentuk lain pelarian dari hidup.

Dalam penampakan diri di jalan ke Emaus, Yesus mengajak dua orang muridNya untuk kembali berjalan bersama sedih. Dua orang murid Yesus ini sedang mengalami kekecewaan, sedih, dan putus asa. Mereka sedih karena Yesus yang mereka harapkan akan menjadi pembebas bangsa Israel, dibunuh oleh para pemuka agama dan pemimpin Yahudi. Perjalanan ke Emaus merupakan bentuk pelarian dan perlawanan terhadap fakta kesedihan yang mereka hadapi.

Di tengah perjalanan menuju ke kampung Emaus itulah Yesus menampakkan diri sebagai seorang Musafir. Ia menemani dua muridNya ini berjalan bersama sedih. Mereka mengalami hati mereka berkobar-kobar, saat Sang Musafir hadir dan menjelaskan

misteri sengsara dan kebangkitanNya. Mereka akhirnya mengenali, Sang Musafir yang menemaninya tidak lain adalah Yesus sendiri. (*Bdk. Lukas 24:13-35*)

Yesus bertindak bukan hanya seperti seorang terapis , tetapi terlebih seperti seorang transformis. Ia bukan hanya menolong muridNya keluar dari kesedihan, tetapi lebih jauh mengubah kesedihan dan mengalirkan kekuatan kebangkitan. Murid-muridNya bukan hanya disembuhkan dari sedih, tetapi mampu berjalan mengatasi dualitas sedih dan gembira, suka dan duka, sengsara dan bahagia.

Kisah dua murid Emaus adalah gambaran kisah umat manusia. Kalau kita rela untuk berjalan bersama sedih tanpa lekat padanya, maka kita akan tahu apa artinya hidup melampaui dualitas sedih dan gembira. Sesuatu atau seseorang yang hidup dalam diri kita, Kristus yang Hidup, Sang Musafir itu, akan mengobarkan hati dan budi, memberikan pencerahan-pencerahan yang tidak mampu ditangkap oleh kecerdasan otak kita. Lalu kita akan melihat bukan saja bahwa kesedihan kita berhenti total, tetapi lebih jauh kita digerakkan oleh kekuatan lain yang mengatasi dualitas sedih dan gembira.

Simaklah kisah seorang petani dengan kudanya berikut ini. Al kisah, ada seorang petani yang kehilangan kuda kesayangannya. Mendengar nasib yang menimpa petani itu, para petani tetangganya datang untuk memberi penghiburan bagi petani yang bernasib malang itu. Namun petani itu menjawab: “Nasib baik atau nasib buruk, siapa tahu?”

Seminggu kemudian, kuda yang hilang itu tiba-tiba kembali. Ia tidak kembali sendirian, tetapi mengajak banyak kuda lain dari hutan. Melihat apa yang terjadi, para petani tetangganya datang kepada

petani itu untuk menyatakan kegembiraan mereka. Namun petani itu menjawab: “Nasib baik atau nasib buruk, siapa tahu?”

Petani itu mempunyai seorang anak laki-laki . Ia sangat gembira mempunyai banyak kuda hutan. Ia berjuang keras menundukkan kuda-kuda liar itu. Suatu hari, ia terjatuh dari kuda liar dan patah kakinya. Mendengar nasib yang menimpa anak petani itu, para petani tetangganya datang kepada petani itu untuk memberi penghiburan. Namun petani itu menjawab: “Nasib baik atau nasib buruk, siapa tahu?”

Sebulan kemudian, aparat pemerintah datang ke desa itu hendak mencari pemuda-pemuda untuk wajib militer. Mereka mendatangi rumah petani itu. Ketika melihat anak muda yang patah kakinya , mereka pun membebaskannya dari wajib militer. Mendengar itu, para petani tetatangganya datang untuk menyatakan kegembiraan mereka. Namun petani itu menjawab: “Nasib baik atau nasib buruk, siapa tahu?”

Kisah tersebut bukan mau mengatakan bahwa petani itu dingin hatinya, melainkan ia bersikap lepas-bebas terhadap segala sesuatu. Ia tahu apa artinya hidup melampaui dualitas nasib baik dan nasib buruk.

Sekarang, kontemplasikan kisah perjalanan dua murid ke Emaus sebagai kisah perjalanan Anda sendiri dalam mengatasi dualitas dan masuk ke dalam arus kekuatan di luar dualitas.

Setelah Anda duduk tenang dan relaks, pertama-tama, sadarilah hadirnya tamu dalam hidup Anda. Namanya sedih. Ia sering kali

datang dan membuat Anda menangis, tak berdaya, gelisah, putus asa, dan seterusnya. Anda hanya perlu menyelami sedih sedalam-dalamnya tanpa berpikir, membuat penilaian, menganalisis dan seterusnya. Hanya menatap dalam-dalam. Menyelami sedalam-dalamnya. Sadarilah saat munculnya gerakan-gerakan batin untuk melawan atau lari daripadanya, dan kembalilah menatap dalam-dalam.

Kemudian sadarilah, dalam diri Anda juga hadir Sang Musafir yang tidak Anda kenal. Ia, bagi dua murid Emaus, tidak lain adalah Yesus yang bangkit. Bagi Anda, Ia adalah Kristus yang hidup. Biarkan Ia bersama Anda menatap sedih sedalam-dalamnya. Kini dengarkan Sang Musafir itu berbisik, “Halo sedih, apa kabar? Aku datang khusus bagimu. Izinkan Aku menemanimu.”

Rasakan dalam-dalam Sang Musafir Yang Tak Dikenal dalam diri Anda sedang menemani tamu yang Anda kenal, yakni sedih. Biarkan si sedih berkisah tentang dirinya dan sadarilah Sang Musafir itu mendengarkan dengan penuh perhatian. Setelah si sedih cukup puas bertutur, kini dengarkan Sang Musafir bertutur tentang diriNya dan lihatlah si sedih mendengarkan dengan penuh perhatian.

Kini sadarilah gerakan halus Sang Musafir, yang seperti Cahaya, melingkupi Anda secara sempurna. Anda ditarik masuk lebih dalam ke Titik Cahaya terdalam pada diri Anda. Dari Titik Cahaya itulah kini Anda memandang segala sesuatu dari perspektif yang berbeda. Anda mampu memandang realitas di balik dualitas sedih dan gembira, suka dan duka. Kini Anda memandang bahwa sedih atau duka tidak lagi membuat Anda menangis dan tak berdaya. Justru sebaliknya, Anda melihatnya dari perspektif yang betul-betul baru.

Tutuplah kontemplasi Anda dengan berdialog dengan Sang Musafir itu. Ungkapkan syukur dan terima kasih, karena Ia telah hadir dan mengubah hidup Anda. Sedih yang lebih dulu datang dan kini telah pergi. Tetapi Sang Musafir hidup dan tinggal menetap dalam diri Anda. Kini Anda bebas melanjutkan perjalanan Anda bersama Sang Musafir yang hadir seperti Titik Cahaya. Kalau sedih suatu saat masih datang, Anda tahu bagaimana Anda akan berjalan bersamanya. Sedih yang datang pasti akan pergi. Tetapi Titik Cahaya tidak pernah datang dan tidak akan pergi; Ia tinggal menetap dalam diri Anda.

Luangkan waktu dan rasakan secukupnya keheningan yang melingkupi Anda. Anda tidak merasa perlu lagi bertutur kata. Hanya diam dengan batin yang betul-betul hening bersama Titik Cahaya yang menetap pada diri Anda.*

12. Kembali ke Rumah Abadi

Makna Rumah

Setiap orang mempunyai rumah. Tidak peduli apakah rumah milik sendiri atau rumah kontrakan. Tidak peduli apakah rumah berada di kawasan elit atau kawasan kumuh. Kaum gelandangan sekali pun punya rumah, meski hanya di emperan toko atau di bawah jembatan.

Setiap hari orang pergi dan pulang kembali ke rumah. Kalaupun harus pergi berhari-hari atau berbulan-bulan, orang tetap tidak bisa membuang keinginan untuk pulang kembali ke rumahnya.

Rumah merupakan bagian hakiki dari manusia, seperti halnya makanan atau pakaian. Orang tidak bisa hidup tanpa rumah. Rumah begitu bermakna bagi penghuninya.

Banyak detail rumah Anda begitu bermakna. Ia bisa bernama kamar tidur, ruang makan, lantai, halaman rumah, pepohonan, udara sekitar, lanskap sekitar, pribadi-pribadi serumah, orang-orang sekitar, dan seterusnya. Di sanalah Anda menikmati energi penyembuhan, kegembiraan, kedamaian, dan kebebasan.

Rumah Abadi

Dalam tradisi Kristiani, Rumah Abadi adalah Kristus sendiri. Ia adalah rumah spiritual kita. Hubungan diri kita dengan Kristus begitu dekat, seperti hubungan diri kita dengan rumah fisik kita. Kristus

adalah sumber energi penyembuhan, kegembiraan, kedamaian, dan kebebasan.

Saat masih hidup di dunia, banyak orang berbondong-bondong mengikuti Yesus. Dari dalam diriNya, orang merasakan energi penyembuhan, kegembiraan, kedamaian, dan kebebasan mengalir ke luar. Hal ini terjadi karena Yesus penuh dengan Roh Kudus.

Allah adalah fondasi hidup. Hakikat Kristus sudah ada dalam diri Anda. Dan Roh Kudus sudah menguasai diri Anda dengan sempurna. Pulang dan hidup kembali dalam Rumah Abadi berarti hidup sesuai dengan hakikat ke-Allah-an dalam diri Anda.

Entah Anda di dalam rumah atau di luar rumah, di perjalanan atau di tempat kerja, Anda bisa mendaraskan doa: “Yesus, Engkaulah Tempat Kediamanku. Engkaulah Rumahku.”

Paradoks

Jalan menuju Rumah Abadi penuh dengan paradoks. Dalam kisah anak hilang (Lukas 15:1-32), dilukiskan bahwa pola hidup dalam Rumah Abadi sangat berbeda dengan pola hidup kebanyakan orang, yang mengandalkan pola pikir “hadiah dan hukuman” atau “utang budi dan balas jasa.”

Dikisahkan, si anak bungsu meminta warisan yang menjadi haknya. Ia pikir, harta warisan bisa membuatnya lebih bebas dan bahagia. Hidup yang tadinya berkelimpahan, kini berubah menjadi hidup penuh kekurangan. Sadar akan situasinya, si bungsu ini berkeinginan pulang ke rumah ayahnya. Ia pikir, cukuplah kalau ia diterima

sebagai budak ayahnya. Tanpa ia sangka, ayahnya justru menerimanya kembali dan membuat pesta besar sebagai ungkapan kegembiraannya.

Si sulung rupanya tidak suka dengan kebaikan hati ayahnya terhadap adiknya. Ia pikir, baktinya bagi ayahnya belum pernah dibayar dengan pesta seperti yang dilakukan bagi adiknya. Ia protes dengan tidak mau masuk ke rumah.

Dalam kisah tersebut kita melihat paradoks ini: mereka yang memiliki segala-galanya akan kehilangan segala-galanya. Begitu pula sebaliknya. Mereka yang kehilangan segala-galanya akan mendapat segala-galanya. Mereka yang berada di luar, justru mendapat tempat di dalam; dan mereka yang berada di dalam, justru mendapat tempat di luar.

Jadi siapakah di antara kedua saudara itu yang sesungguhnya menjadi anak hilang? Jawabnya, bukan si bungsu melainkan si sulung. Anak sulung ini tinggal serumah dengan ayahnya bertahun-tahun, dan harta kekayaan ayahnya menjadi harta kekayaan dirinya juga. Namun, ia tidak mengalami keindahan dan kegembiraan hidup.

Si anak sulung ini bagaikan seekor ikan yang berteriak kehausan di tengah hamparan lautan air. Tahukah Anda bagaimana caranya supaya ikan ini tidak merasa kehausan?*

13. Berjalan ke Rumah Abadi

Seperti apakah Rumah Bapa di surga atau Rumah Abadi? Orang-orang yang pernah mati berkisah bahwa mereka menemukan suatu tempat yang luas tanpa batas. Di sanalah mereka mengalami ketenangan, damai, cinta tanpa batas.

Kesaksian dari orang-orang yang pernah mati, atau lebih tepat orang-orang yang pernah mengalami jeda kehidupan antara kehidupan di bumi dan kehidupan abadi, cocok dengan kesaksian Yesus. “Janganlah gelisah hatimu... Di rumah BapaKu, banyak tempat tinggal.” (Yohanes 14:1-2a) Di rumah Bapa, ada ruang yang luas tanpa batas. Cukup untuk semua umat manusia. Di sanalah ketenangan, damai, cinta tanpa batas.

Jalan ke Rumah Abadi

Semua orang pasti akan sampai di rumah Bapa atau Rumah Abadi, kecuali mereka yang menolak Roh Kebenaran. Roh Kebenaran itulah yang akan menuntun setiap insan menuju ke Rumah Abadi.

Kristus adalah jalan, kebenaran, dan hidup. Roh Kristus atau Roh Kebenaran itulah yang akan menuntun setiap orang ke rumah Bapa. (*Bdk.* Yohanes 14:6) Jalan di bumi ini selalu menghubungkan dari titik berangkat yang satu ke titik tujuan yang lain. Namun jalan ke Rumah Bapa tidak punya titik tujuan lain. Jalan itu adalah tujuan itu sendiri. Itulah yang dimaksud Yesus, “Akulah Jalan...” Ia adalah

Jalan sekaligus Tujuan. Yesus dan Bapa adalah satu. Barangsiapa telah melihat Yesus, telah melihat Bapa. (Yohanes 14:9)

Dialah Kebenaran, Kebenaran yang Hidup (*the Living Truth*) atau Kristus yang Hidup (*the Living Christ*). Tidak ada agama di atas Kebenaran ini. Roh Kebenaran akan membimbing kita kepada kepenuhan Kebenaran itu, bukan kesempurnaan ritual agama, dogma, konsep, atau ajaran. Itulah yang sungguh-sungguh menghidupkan.

Kalau kita sudah bisa melihat Jalan itu, maka kita akan bisa menyentuh Kebenaran dan menjadi Hidup. Tentu saja, kita tidak bisa melihat dan menyentuh secara fisik, melainkan secara roh. Dalam diri kita ada roh, sesuatu yang tak tersentuh dan tak terkotori oleh pikiran. Roh kita bisa berkomunikasi dengan Roh Kebenaran. Seperti menyelaraskan frekuensi gelombang, kita bisa menyelaraskan gerak roh kita dengan gerak Roh Kebenaran.

Roh manusia yang sudah matang akan mampu mengenali Roh Kebenaran tanpa banyak kesulitan. Roh manusia yang belum matang, masih terus akan mengembara dalam kegelisahan. Dan kegelisahan ini barangkali baru akan berhenti total, saat orang sampai di rumah Bapa.

Di Manakah Rumah Bapa Berada?

Dengan melihat Yesus, kita mengenal Bapa: “Sekiranya kamu mengenal Aku, pasti kamu juga mengenal BapaKu. Sekarang ini kamu mengenal Dia dan kamu telah melihat Dia.” (Yohanes 14:7)

Yesus dan Bapa adalah satu. Tubuh Kristus adalah kediaman Bapa, dan Tubuh Bapa adalah kediaman Kristus. Bagi kita, Tubuh Kristus adalah rumah kita dan tubuh kita adalah Rumah Kristus.

Menempatkan Kristus atau Bapa jauh di atas dan kita jauh di bawah, tidak akan membantu menyentuh Kristus yang Hidup dalam diri kita. Rumah Kristus atau Rumah Bapa sudah begitu dekat dengan kita. Ia sudah berada dalam rumah kita, dan kita sudah berada dalam Rumah Bapa. Roh Kristus sendiri yang akan menuntun kita untuk masuk di kediamanNya.

Kapankah Kita Sampai ke Rumah Abadi?

Semua orang pasti akan sampai di rumah Bapa. Masalahnya adalah waktu: kapan orang dapat sampai ke Rumah Abadi? Anda pikir 10 atau 50 tahun lagi saat Anda mati? Apakah setelah mati, otomatis Anda bisa masuk ke Rumah Abadi? Kalau tidak, berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk berjalan masuk ke Rumah Abadi: 100 tahun, 1.000 tahun?

Kalau kita mencari Kristus atau Bapa dalam waktu, kita tidak akan menemukanNya. Kita berharap sampai di Rumah Bapa nanti setelah mati. Tetapi saat nanti ditentukan oleh Saat Sekarang. Kalau sekarang kita tidak mengenal Kristus yang Hidup, bagaimana kita menemukan Jalan ke Rumah Bapa? Kalau saat ini kita mengenal Kristus, saat ini pula kita tahu Jalan ke Rumah Bapa.

Hidup dalam Roh Kristus sekarang, bukan hanya menentukan hidup dalam Rumah Abadi nanti, tetapi juga menentukan kualitas pencapaian hidup yang sekarang. “Barangsiapa percaya kepadaKu, ia

akan akan melakukan juga pekerjaan-pekerjaan yang Aku lakukan, bahkan pekerjaan-pekerjaan yang lebih besar dari pada itu.” (Yohanes 14:12) Setiap roh manusia mempunyai misi hidup masing-masing. Ia ditetapkan untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan yang besar sekarang ini juga, sejauh bersatu dengan Roh Kristus.

Latihan Berjalan ke Rumah Bapa

Bagi Anda yang tertarik untuk masuk ke Rumah Bapa saat ini juga, tanpa menunda, saya mengundang Anda untuk berjalan bersama saya. Mari kita belajar melakukan meditasi jalan dengan mendaraskan dalam hati kata-kata berikut ini. Lakukanlah pendarasan ini seirama dengan setiap napas dan langkah Anda, sampai Anda tak mampu mengucapkan sepatah kata pun.

*Aku melangkah
Aku sudah sampai
Kristus adalah rumahku
Aku adalah rumah Kristus*

*Aku melangkah
Aku sudah sampai
Bapa adalah Rumah Kristus
Kristus adalah Rumah Bapa*

*Aku melangkah
Aku sudah sampai
Bapa adalah rumahku
Aku adalah rumah Bapa.*

Anda bisa berlatih meditasi jalan saat ini pula di gereja , ketika Anda masuk atau ke luar gereja, saat Anda berjalan untuk menerima Tubuh Kristus. Anda bisa berlatih di mana saja dan kapan saja Anda kehendaki. Setiap kali kita melangkah, kita sudah mencapai tujuan perjalanan kita. Dalam setiap langkah, kita menemukan ketenangan, damai, cinta tanpa batas.*

14. Tinggal di Rumah Abadi

Rumah Abadi

Kapan orang mengalami Kerajaan Allah, Surga, Tanah Terjanji, atau Rumah Abadi, di mana orang dibebaskan dari segala penderitaan dan menikmati kebahagiaan sejati? Sebagian besar orang berpandangan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa dialami setelah mati. Sebagian yang lain berpandangan bahwa kebahagiaan sejati sudah bisa dialami sekarang ini juga.

Bagi sebagian besar orang Kristiani, Rumah Abadi sudah disediakan Yesus untuk setiap orang dan di sanalah setiap orang menikmati kebahagiaan abadi setelah kehidupan di dunia ini selesai. Supaya bisa masuk ke Rumah Abadi itu, orang harus berbuat kebaikan dan menghindari kejahatan. Motivasi masuk Rumah Abadi setelah kematian, bisa membantu orang untuk hidup dalam kebahagiaan sekarang di dunia ini.

Bagi sebagian yang lain, Rumah Abadi itu sudah disediakan saat ini pula, ketika orang masih hidup di dunia. Rumah Abadi itu terletak di dalam hati dan pikiran manusia itu sendiri. Kalau orang tinggal di Rumah Abadinya sendiri, ia menikmati kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati itu bisa dialami setiap momen, setiap saat, sebagai bagian dari olah spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Di sanalah tempat kediaman Allah ditemukan.

Tubuh kita seperti rumah. Kalau rumah kita kotor dan terpolusi, maka kita tidak akan bisa tinggal dengan nyaman. Sebaliknya, kalau rumah kita bersih dan bebas dari polusi, maka kita bisa tinggal dengan nyaman. Supaya bisa tinggal dengan nyaman, damai dan bahagia, kita perlu menjaga agar rumah kita bersih.

Polusi spiritual bisa berwujud banyak hal. Terlalu sibuk bisa menjadi polusi spiritual, karena pusat hidup kita bukan “dari dalam” melainkan “dari luar,” yaitu kesibukan kita. Uang, seks, dan kekuasaan merupakan contoh lain dari sesuatu “dari luar” yang mudah menggantikan pusat hidup kita “dari dalam.” Orang yang membiarkan dirinya diatur oleh kekayaan “dari luar” dinilai sebagai orang kaya yang bodoh (Lukas 12:13-20).

Tubuh Jasmani dan Tubuh Rohani

Tinggal dengan damai dan bahagia di Rumah Abadi mengandaikan kemampuan untuk hidup “dari dalam.” Tubuh kita terdiri dari dua jenis: tubuh jasmani dan tubuh rohani. Keduanya tak bisa dipisahkan. Namun, dalam kenyataan hidup harian, sering orang memisahkan dan mengkotak-kotakkan.

Ketika orang hanya hidup dengan tubuh jasmaninya dan meninggalkan tubuh rohaninya, ia bagaikan seorang hantu yang lapar. Ia terus mencari sesuatu di luar dirinya untuk dimakan, dimiliki, dikuasai, dikontrol, dan seterusnya. Ia tidak akan berhenti dan tidak akan pernah merasa puas.

Selama orang mencari sesuatu yang indah, baik, dan benar di luar tanpa menyentuh yang indah, baik dan benar di dalam; maka orang

akan terus hidup dalam kesia-siaan (Pengkotbah 1). Selama keindahan tubuh spiritualnya tidak disentuh, dirawat, dan diperhatikan, maka ia terus akan menemui kesia-siaan.

Yesus mempunyai tubuh jasmani yang terdiri dari daging dan darah. Saat Ia masih hidup di dunia, orang bisa menyentuh, meraba, mendengar, melihat, dan seterusnya. Setelah wafatNya, orang tetap bisa menyentuhNya. Yang disentuh bukan tubuh jasmaniNya melainkan tubuh rohaniNya. Kalau orang menghidupi semangat, karakter, kehendak, nilai-nilaiNya, maka orang hidup dalam tubuh rohani Kristus.

Di dalam diri kita ada tubuh rohani. Tubuh rohani itu tidak lain adalah tubuh Kristus sendiri. Dalam tubuh spiritual kita, mengalirlah darah Kristus. Kalau kita hidup dalam tubuh rohani, maka kita sudah berada dalam pusat Rumah Abadi atau Kerajaan Allah.

Sekarang atau Tidak Sama Sekali

Rumah Abadi atau Kerajaan Allah sudah tersedia bagi kita sekarang. Kalau kita tidak bisa hidup, bergerak, dan tinggal di Rumah Abadi sekarang, kita akan terus mengembara dalam waktu; dan baru akan berhenti ketika kita sudah bisa menyentuh Kristus sebagai Rumah Abadi kita.

Kalau bisa tinggal di Rumah Abadi sekarang, orang menikmati kebahagiaan sejati. Segala sesuatu yang disentuh, dilihat, didengar, dan dirasakan adalah indah, baik, dan benar adanya. Mengapa? Karena ia sudah menemukan *lebih dahulu* yang indah, baik, dan benar *dari dalam dirinya*.

Selama orang bisa tinggal damai di dalam rumah tubuh spiritualnya sendiri, ia menemukan yang indah, baik, dan benar “di dalam.” Kalau ia mampu menyentuh yang indah “di dalam,” maka segala yang ia sentuh “di luar” juga akan menjadi indah adanya; apa yang didengar dan dilihat adalah baik dan benar adanya.

Sebagai contoh, saat mendengar angin sepoi-sepoi menerpa pepohonan, kita seolah mendengar suara merdu seperti ribuan alat musik yang dimainkan secara bersamaan. Saat melihat daun-daun bergerak-gerak diterpa angin, kita seolah melihat tarian indah alam semesta. Mereka seperti memuji-muji Tuhan semesta alam. Kita merasakan kedamaian, kegirangan, dan kebahagiaan.*

15. Saat Sekarang sebagai Keabadian

Keabadian adalah Keberadaan dengan kedalaman tanpa batas. Di sanalah kepenuhan, ketenangan, damai, dan cinta tanpa batas. Ia berada di luar arus waktu. Ia adalah tujuan akhir hidup Anda. Saat Sekarang adalah Keabadian itu.

Saat Sekarang Anda sudah sampai pada Keberadaan Anda yang paling dalam. Kalau Anda merasa belum sampai, itu hanya ada dalam pikiran Anda. Dengan melepas pikiran, Anda akan terbantu masuk ke Saat Sekarang.

Saat Sekarang di Luar Arus Waktu

Orang biasa membagi waktu menjadi masa lampau, masa sekarang, dan masa depan. Masa sekarang adalah penerusan dari masa lampau, dan masa depan adalah proyeksi dari masa sekarang. Namun Saat Sekarang yang dimaksud di sini bukan berada pada arus waktu. Ia bebas dari arus masa lampau atau masa depan.

Dalam diri Anda ada berbagai timbunan ingatan masa lampau. Masa lampau ini bisa berupa kenangan pahit atau manis. Semua pikiran Anda adalah timbunan masa lampau. Sering Anda terjebak dalam emosi atau pikiran masa lampau, sehingga Anda tidak bisa hadir sepenuhnya pada Saat Sekarang. Kenangan masa lampau

meninggalkan rasa terluka, benci, amarah, konflik, atau rasa senang dan puas.

Bayangan masa depan juga menjauhkan Anda dari Saat Sekarang. Kegelisahan atau ketakutan Anda alami, karena bayangan masa depan yang mungkin akan terjadi tidak sesuai dengan harapan Anda. Ketenangan dan kedamaian sementara bisa Anda raih, saat Anda membayangkan masa depan sesuai dengan harapan Anda.

Masa lampau atau masa depan bukan realitas terdalam Keberadaan Anda. Keberadaan Anda hanya pada Saat Sekarang. Masa lampau telah lewat. Itu bukan lagi kenyataan. Masa depan belum terjadi. Itu juga bukan kenyataan. Saat Sekarang adalah satu-satunya Kenyataan . Untuk bisa masuk pada Saat Sekarang, Anda perlu membebaskan diri dari arus waktu.

Arus Pikiran dan Ketidaksadaran

Pikiran merupakan isi dari masa lampau dan masa depan. Ia bukan Saat Sekarang. Pikiran adalah arus waktu. Ia memisah-misahkan dan menjauhkan Anda dari Saat Sekarang.

Kesadaran bekerja tidak tergantung pikiran. Kesadaran merupakan nyala api Saat Sekarang. Arus kesadaran merupakan arus di luar waktu. Kesadaran menyatukan. Ia menyatukan pikiran, perasaan, kehendak, tindakan, dan keseluruhan diri Anda.

Saat Anda tidak sadar, Anda terjebak pada arus pikiran dan waktu. Anda pernah merasa tidak lengkap, kurang sempurna, takut, gelisah, cemas, mudah marah, benci, terluka, dan seterusnya. Semua itu

menjadi tanda bahwa Anda tidak sadar. Kalau Anda sadar, Anda bebas dari mesin pikiran dan waktu.

Pikiran telah menciptakan banyak mesin kehancuran di muka bumi. Mesin pemiskinan, ketidakadilan, kekerasan tidak lain adalah ciptaan pikiran. Ketidaksadaran kolektif telah melahirkan pikiran yang menghancurkan wajah kemanusiaan dan alam semesta ini.

Kalau Anda tidak sadar, Anda sudah ikut dalam arus penghancuran itu. Kalau Anda sadar, Anda mungkin dimampukan untuk memotong mesin penghancuran itu mulai dari dalam diri Anda.

Apa Kata Sang Guru?

Yesus berdoa kepada Bapa, agar para muridNya memperoleh Keabadian atau Hidup Kekal. Hidup kekal itu adalah mengenal dan hidup dalam kesatuan dengan Kristus, seperti Bapa dan Kristus adalah Satu (Yohanes 17:2-3, 22-23).

Bukankah Yesus mengajari para muridNya untuk berdoa mohon rezeki pada Hari Ini atau rezeki Saat Sekarang dalam doa Bapa Kami? Bukankah Ia mengingatkan Anda supaya melepas segala kekuatiran akan masa depan? “Janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.” (Matius 6:34) “Siapakah di antara kamu yang karena kekuatirannya dapat menambahkan sehasta saja pada jalan hidupnya?” (Matius 6:27) Bukankah Ia mengingatkan Anda untuk melepas masa lampau? “Setiap orang yang siap untuk membajak tetapi menoleh ke belakang, tidak layak untuk Kerajaan Allah.” (Lukas 9:62) Bukankah Ia mengajar Anda untuk belajar dari

burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diurus oleh Bapa di sorga? (*Bdk. Matius 6:26*) Anda juga diajak untuk belajar dari bunga bakung di ladang, yang hari ini ada dan besok di buang ke dalam api, namun demikian didandani Allah. (*Bdk. Matius 6:30*)

Latihan Menyadari Saat Sekarang

Hambatan terbesar untuk memasuki Saat Sekarang adalah identifikasi diri dengan waktu. Karena ketidaksadaran, Anda terombang-ambing di permukaan arus waktu. Anda mengalami duka, kepedihan, kekhawatiran, atau kesenangan dan kepuasan. Namun pada Keberadaan yang paling dalam di luar waktu, Anda tidak kekurangan suatu apa pun. Anda sudah penuh, lengkap, dan sempurna. Dalam Keberadaan Saat Sekarang, Anda menemukan damai dan ketenangan melampaui dualitas benci dan cinta, suka dan duka, sengsara dan bahagia.

*Masa lampau (kenangan pahit atau kenangan manis) bukanlah Aku
Aku bukanlah masa lampau
Aku tidak terjebak pada masa lampau*

*Masa depan (bayangan buruk atau bayangan baik) bukanlah Aku
Aku bukanlah masa depan
Aku tidak terjebak pada masa depan*

*Aku yang tidak berbeda dari gerak pikiran dan waktu bukanlah Aku
Sejati
Aku yang sesungguhnya berada di luar waktu*

*Saat Sekarang adalah arus di luar waktu
Saat Sekarang Aku telah lengkap dan sempurna
Aku hidup dalam Kepenuhan, DALAM Kristus Tuhan.**

16. Damai di Tengah Konflik

Ada anggapan bahwa orang mengalami damai kalau tidak ada konflik, perang, pertentangan, kekerasan, teror, kemiskinan, kerapuhan, kegagalan, kejahatan, dan perubahan. Orang lalu mudah lari dari medan konflik, pertentangan, dan perubahan; lalu mencari kedamaian di tempat lain. Berbagai cara orang agar bisa lari dari medan kenyataan: obat, candu, hal-hal magis, gila kerja, rekreasi yang tidak sehat, sampai praktik-praktik spiritual yang semakin mengasingkan orang dari jati diri dan dunianya.

Kalau orang merasa damai karena lari dari medan konflik kedamaian itu semu belaka dan kegelisahan tetap datang seperti teror. Damai sejati membuat orang kerasan berjuang di tengah konflik, pertentangan, dan perubahan.

Sebagian orang lari kepada Tuhan. Mereka menghabiskan banyak waktu dalam doa untuk memohon kedamaian. Namun, tidak sedikit orang tetap merasa kering dan gelisah.

Mengapa orang tetap tidak damai? Orang tidak damai pertama-tama karena membiarkan dirinya hidup dikendalikan oleh pikiran dan emosinya. Pikiran dan emosi itu seperti monyet. Ia terus bergerak, berubah-ubah, datang dan pergi tiada henti.

Anda tahu kesenian topeng monyet. Di sana ada dalang, pemain musik, dan monyet sebagai pemain. Semua atraksi monyet dikendalikan oleh sang dalang. Anda melihat sebuah pertunjukan

yang indah dan menghibur hati. Sekarang ubahlah perannya: Anda menjadi monyet dan monyet menjadi dalangnya. Bagaimana pertunjukan itu berlangsung? Pertunjukan itu pasti menjadi rusak. Anda tidak damai, karena membiarkan diri dikendalikan oleh pikiran dan emosi monyet.

Anda juga bagaikan sebuah rumah. Pikiran dan emosi Anda seperti monyet-monyet yang suka datang dan pergi di rumah Anda. Ketika Anda lama pergi, Anda tidak sadar rumah Anda didatangi ribuan monyet selama 24 jam setiap hari. Lihatlah, apa yang terjadi! Ribuan monyet itu makan, minum, tidur, mandi, dan membuang kotoran di situ. Mereka loncat ke sini, loncat ke sana. Terus bergerak. Merusak semua yang ada: perabotan pecah, gelas dan piring hancur. Seluruh isi rumah diacak-acak. Semua jadi kacau, kotor, dan bau.

Diri Sejati atau Tuhan Anda seperti kekasih Anda. Ia tinggal di rumah Anda dan tersamar di situ, di tengah-tengah ribuan monyet yang tak bisa diam. Dalam keheningan, Ia terus berteriak: “KekasihKu, pulanglah. Ayo pulang, pulang, pulang...! Aku sangat merindukanmu!”

Ketika pulang, Anda mendapati rumah Anda kacau-balau. Namun, saat mulai menapakkan kaki di lantai rumah Anda, Anda sadar sepenuhnya akan apa yang sedang berlangsung: ribuan monyet itu satu demi satu *ngeloyor* pergi dengan sendirinya.

Setiap kali ada monyet datang, Anda sadar ada monyet datang. Setiap kali ada monyet pergi, Anda sadar ada monyet pergi. Kini Anda mendapati rumah yang tenang. Anda pelan-pelan mengambil sapu untuk membersihkan yang kotor dan bau, serta menata kembali

semua yang kacau. Setelah selesai, Anda mengalami kesukaan, kerasan, dan damai. Di sanalah, Anda bertemu dengan Diri Sejati dan Tuhan Anda.

Apa arti semuanya itu? *Pertama*, kedamaian ditemukan bukan di rumah orang lain, tetapi di rumah Anda sendiri. Rumah Anda adalah tubuh fisik, pikiran, perasaan, reaksi mental, dan kesadaran Anda. Pulang ke rumah berarti kembali menguasai lima wilayah teritori dalam hidup Anda tersebut.

Kedua, kedamaian dialami kalau Anda tidak membiarkan diri terikat pada kelekatan atas sesuatu. Ketika Anda di luar rumah, Anda seperti “hantu lapar.” Anda terus mencari sesuatu untuk dimakan, dimiliki, dikuasai, dan seterusnya. Anda terus bergerak untuk memenuhi berbagai keinginan yang belum tentu menjadi kebutuhan Anda. Kedamaian hilang, karena Anda mengikatkan diri pada kelekatan atas kebutuhan Anda.

Ketiga, kedamaian adalah dampak dari hidup dalam kesadaran murni. Orang yang hidup dengan kesadaran murni mampu melihat dengan jernih dan tajam, kapan ia digerakkan oleh keinginan dan kapan tidak digerakkan oleh keinginan, kapan muncul gerakan ke arah keterikatan dan kelekatan serta kapan bebas dari keterikatan dan kelekatan, kapan ada damai semu dan damai sejati.

Bagaimanakah menjadi damai di tengah medan konflik, pertentangan, dan perubahan? Konflik, pertentangan, dan perubahan yang terus-menerus terjadi di bawah langit ini bukan musuh kita. Mereka adalah sahabat spiritual kita. Karenanya, Kita perlu berlatih untuk menyadari setiap konflik, pertentangan, dan perubahan. Seperti

seorang pemain selancar, kita kerasan dengan gelombang konflik, pertentangan, dan perubahan. Kadang kita harus melawan arus gelombang, kadang kita mengikuti arus gelombang. Saat keinginan atau kehendak untuk melawan atau mengikuti gelombang berhenti, maka kita seperti air yang menjadi fondasi dari gelombang itu. Di sana ada ketenangan atau kedamaian yang sesungguhnya.*

17. Damai Batin di Luar Arus Dunia

Saat Sekarang adalah saat Keabadian. Di sana ada Damai, Ketenangan, Kasih, dan Sukacita tanpa batas. Damai tanpa batas itu berasal dari Alam Surgawi di luar arus dunia. Ia bagaikan medan gelombang energi yang tidak punya kebalikan. Maka Damai tanpa batas yang dimaksud itu bukan lawan dari konflik, Ketenangan bukan lawan dari kegaduhan, Kasih bukan lawan dari benci, Sukacita bukan lawan dari dukacita.

Untuk masuk pada Alam Surgawi, arus dunia mesti berhenti. Dualitas konflik dan damai, suka dan duka, cinta dan benci, hanya ada dalam arus alam fenomena. Di alam neumena, tiada lagi dualitas. Yang ada adalah kesatuan dalam segala sesuatu. Bagaimana mungkin orang bisa masuk Alam Surgawi, sementara masih hidup di tengah dunia?

Dualitas Konflik dan Damai sebagai Ilusi

Pikiran kita sudah terbiasa membuat polarisasi. Dualitas konflik dan damai, suka dan duka, benci dan cinta dianggap sebagai nyata, padahal ilusi belaka. Lihatlah pengalaman saat Anda didera penyakit, kehilangan, kegagalan, kepahitan dalam berbagai bentuk. Anda begitu mudah melihat semua itu sebagai sesuatu yang buruk atau jahat. Namun pada momen tertentu kepahitan itu menyadarkan Anda tentang hidup yang sejati atau Kebaikan Tertinggi. Setelah itu

Anda melihat kepahitan secara berbeda. Kepahitan ternyata menjadi bagian dari Kebaikan Tertinggi.

Ambillah kasus berikut sebagai contoh. Karena resesi ekonomi, ada seseorang yang kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja). Ia berpandangan, nasib buruk telah menimpanya. Ia menjadi bingung dan mudah marah. Karena terpepet oleh kebutuhan hidup, ia memberanikan diri untuk berjualan barang-barang kelontong kecil-kecilan. Lama-kelamaan usahanya makin maju dan memberikan penghasilan yang jauh lebih besar, dibandingkan ketika ia bekerja sebagai karyawan. Kini ia melihat bahwa PHK bukan sebagai sesuatu yang buruk.

Orang yang tercerahkan tidak akan melihat keberhasilan sebagai nasib baik dan kegagalan sebagai nasib buruk. Pahitnya hidup tidak identik dengan keburukan, manisnya hidup tidak identik dengan kebaikan. Karenanya, gambaran bahwa dualitas berhasil dan gagal, baik dan buruk, kepahitan dan kemanisan sebagai suatu yang nyata merupakan kesesatan.

Alih-alih menilai sebuah kenyataan hidup dalam polaritas baik dan buruk, lebih bermakna melihat fakta kehidupan seperti apa adanya, tidak kurang tidak lebih. Di luar itu hanyalah ilusi.

Damai Batin sebagai Fakta

Kalau orang melampaui dualitas baik dan buruk, damai dan konflik, maka ia memahami dari pengalaman langsung apa artinya Damai Batin yang bukan lawan dari konflik, Sukacita Tak Terbatas yang bukan lawan dari dukacita, Kasih Suci yang bukan lawan dari benci.

Orang bisa jadi merasakan munculnya kesedihan, saat ditinggal pergi oleh sahabat atau orang yang dikasihinya. Namun kesedihan atau polaritas sedih dan gembira yang disadari saat kemunculannya, langsung melenyapkan bangkitnya arus dualitas itu. Kini bukan kesedihan atau arus dualitas itu yang menguasai, melainkan Damai Batin tanpa batas.

Damai Batin selalu bersanding dengan fakta kehidupan. Pemutusan setiap rantai upaya untuk melarikan diri atau menentang fakta kehidupan akan memberikan peluang lahirnya Damai Batin dalam diri Anda.

Alam Surgawi

Saat bayi belum mengenal perbedaan antara baik dan buruk, ia hidup dalam Kesucian, Damai, dan Kepenuhan. Situasi berubah setelah bayi mengenal dualitas baik dan buruk. Kegelisahan dan kekhawatiran mulai merasuki hidupnya.

Dalam Kitab Kejadian dikisahkan bahwa Adam dan Hawa sebelum jatuh ke dalam dosa, hidup dalam Damai dan Kepenuhan. Setelah memakan buah pohon pengetahuan baik dan buruk, mereka jatuh ke dalam dosa. Arus dualitas itu menjadi akar dosa dan dosa menenggelamkan manusia dalam arus dualitas.

Arus dualitas adalah arus dunia. Di luar dunia, tiada arus dualitas. Keduanya sudah ada dalam diri setiap manusia. Dalam dunia bentuk, arus dualitas itu bergerak, medan gelombang energi selalu mempunyai lawan. Dalam Keberadaan kita di luar arus dunia, hanya

ada Kesatuan. Di titik Keberadaan, kita menemukan medan gelombang energi yang solid, tidak punya lawan, tidak ada kebalikan.

Setiap makhluk yang hidup melampaui arus dualitas, hidup seperti di Alam Surgawi. Nabi Yesaya menggambarkan datangnya Saat itu. “Serigala akan tinggal bersama domba dan macan tutul akan berbaring di samping kambing. Anak lembu dan anak singa akan makan rumput bersama-sama, dan seorang anak kecil akan menggiringnya.” (Yesaya 11:6) Pada Saat itulah, tidak akan ada yang berbuat jahat atau yang berlaku busuk.

Seorang Guru Rohani 2.000 tahun yang lalu mengajak para muridNya untuk mencicipi Damai dari Alam Surgawi itu, ketika Ia menampakkan diri setelah kebangkitanNya dari kematian. Para muridNya yang tadinya didera arus kesedihan dan ketakutan, kini mengalami Sukacita. Mereka juga menerima Kekuatan Surgawi untuk bersaksi tentang Penyelamatan atau Pencerahan yang mereka alami. Orang-orang seperti itu bisa diandalkan dalam gerakan pembebasan atau penyelamatan, untuk mengurangi berbagai bentuk kepedihan hidup di luar maupun di dalam batin.

Latihan Pelepasan

Keselamatan atau Pencerahan hanya terjadi kalau orang keluar dari arus dualitas dunia dan masuk ke Alam Surgawi. Hambatan terbesar masuk dalam Alam Surgawi adalah identifikasi diri dengan berbagai bentuk kepedihan maupun kebahagiaan hidup. Maka, latihan melepaskan diri dari arus dualitas itu akan membantu memeluk Damai dan Kekuatan dari Alam Surgawi.

*Kepahitan hidup bukanlah aku
Aku bukanlah kepahitan hidup
Aku tidak terperangkap pada kepahitan hidup
Aku hidup dalam Damai dan Kekuatan tanpa batas*

*Kemanisan hidup bukanlah aku
Aku bukanlah kemanisan hidup
Aku tidak terperangkap pada kemanisan hidup
Aku hidup dalam Damai dan Kekuatan tanpa batas*

*Aku bukanlah gelombang-gelombang yang berlawanan
Aku adalah samudra raya yang dalam dan luas tak terbatas
Aku tidak bergantung pada arus dunia yang saling berlawanan
Aku hidup dalam Damai dan Kekuatan tanpa batas.**

18. Kesepian dan Kesendirian

Orang lahir sendirian dan mati juga sendirian. Namun, sepanjang hidup banyak orang takut hidup dalam kesendirian. Takut sendiri membuat orang mencari teman, entah orang atau sesuatu yang lain. Hadirnya teman tidak serta-merta menghilangkan ketakutan terhadap kesendirian, namun malah bisa menjerumuskan orang pada kesepian. Kesendirian bukanlah kesepian. Hidup dalam kesendirian adalah hidup dalam keterhubungan dan kesatuan dengan segala sesuatu.

Kesepian

Setiap orang pernah mengalami kesepian, tidak peduli umur atau jenis kelamin. Seorang remaja merasa kesepian saat akhir pekan tiba, karena tidak mempunyai seorang teman. Seorang ibu atau ayah kesepian, semenjak anak-anaknya pergi untuk membangun rumah tangganya sendiri.

Orang berpikir, kesepian bisa dihilangkan dengan menghadirkan teman. Teman itu bisa bernama orang, pacar, pendamping hidup, anak-anak, sahabat. Teman itu bisa berbentuk barang, harta kekayaan, uang, makanan enak, buku, TV, radio, telepon genggam, , atau alat-alat komunikasi lain. Teman itu juga bisa berwujud abstrak seperti ide, pengetahuan, kepercayaan, pekerjaan, hobi, kegiatan, keluarga, perkumpulan, komunitas biara.

Orang yang tidak sadar akan cenderung melarikan diri dari kesepian. Ia akan mencari teman dalam berbagai bentuk dan melekat

kepadanya. Kalau hubungan dengan objek di luar itu menimbulkan kepahitan, maka ia akan melepaskannya. Namun, kemudian ia akan mencari pengganti dan melekat kembali. Begitulah seterusnya. Ketakutan akan kesepian membuat orang jatuh dalam kelekatan, dan kelekatan akan membuat orang semakin kesepian.

Orang yang kesepian mudah mengeksploitasi orang atau sesuatu yang lain. Yang lain hanya dipakai, sejauh mampu mengisi kesepian batin. Dalam relasi itu tidak ada hubungan yang sungguh setara, demokratis, dan adil.

Orang yang kesepian juga mudah dieksploitasi oleh yang lain. Kemajuan informasi dan teknologi menyediakan berbagai rangsangan, supaya orang terhindar dari kesepian. Sebanyak apa pun teman dari luar, kesepian tetap tidak beranjak pergi.

Kesepian berhenti kalau orang berani berhenti dari mekanisme pelarian diri. Menerima kesepian seperti apa adanya, membuat orang berani hidup dalam kesendirian.

Kesendirian

Kesendirian berbeda dengan kesepian. Kesepian adalah keterputusan hubungan dengan sesuatu yang lain. Kesendirian adalah bebasnya diri dari kelekatan terhadap segala sesuatu. Segala sesuatu itu bisa mencakup orang, barang, atau sesuatu yang abstrak seperti pengetahuan dan kepercayaan.

Kehidupan individualistik bukanlah bentuk kesendirian yang dimaksud. Kehidupan individualistik adalah bentuk lain dari

kesepian. Di sana terdapat pembatasan atau keterputusan dari kesatuan dengan segala sesuatu, dan hubungan-hubungan yang lebih luas.

Dalam kesendirian orang justru mengalami keterhubungan dan kesatuan dengan segala sesuatu. Ia terhubung dan bersatu dengan segala sesuatu. Itulah paradoks kesendirian.

Misteri Keterhubungan dan Kesatuan Allah Tritunggal

Dalam tradisi Kristiani, Allah diimani sebagai yang berpribadi tiga, tetapi berentitas Tunggal: Allah Bapa, Allah Putra, dan Allah Roh Kudus. Satu ada dalam banyak, dan banyak ada dalam Satu. Masing-masing hidup dalam kepribadian yang otentik, namun terbuka tanpa batas satu dengan yang lain. Mereka hidup selalu dalam keterhubungan dan kesatuan.

Awan, hujan, dan samudra raya adalah wujud yang berbeda-beda. Namun, mereka juga tidak berbeda. Mereka berhakikat satu. Air merupakan esensi dari semuanya. Tidak ada awan, hujan, atau samudra tanpa air. Mereka selalu hidup dalam keterhubungan dan kesatuan.

Allah menciptakan manusia tidak seperti tukang kayu menciptakan meja dan kursi. Tukang kayu punya jarak dengan hasil karyanya. Begitu hasil karyanya jadi, ia tidak terlibat lagi dengan nasib hasil karyanya. Berbeda dengan Allah. Ia menciptakan kita dan terus terlibat dalam kehidupan kita. Ia bukan Allah yang sekali menciptakan kita, lalu berdiri di luar kita.

Hubungan kita dengan Allah seperti hubungan air dengan awan. Tidak ada awan tanpa air. Begitu pula, tidak ada Allah di luar diri kita. Kita adalah bagian dari Allah, seperti awan bagian dari air.

Misteri Keterhubungan dan Kesatuan Kita

Kita tercipta segambar dengan Allah. Misteri keterhubungan dan kesatuan Allah Tritunggal itu adalah juga misteri kehidupan kita. Kita selalu terhubung dan bersatu dengan Allah, sesama, dan alam semesta. Itulah gambar Allah, gambar kehidupan Ilahi, gambar kehidupan kita yang sesungguhnya.

Yesus mengatakan: “Aku dan Bapa adalah satu.” (Yohanes 10:30) Dalam doanya bagi para muridNya, Ia kembali menegaskan hakikat keterhubungan dan kesatuan itu: “Inilah kehidupan yang kekal itu...supaya mereka semua menjadi satu, sama seperti Engkau ya Bapa di dalam Aku dan Aku di dalam Engkau, agar mereka juga ada di dalam Kita...Aku di dalam mereka dan Engkau di dalam Aku supaya mereka sempurna menjadi satu...bahwa Engkau mengasihi mereka, sama seperti Engkau mengasihi Aku.” (Yohanes 17:3, 21, 23-26)

Paulus mengatakan, “Kristus adalah semua dan di dalam segala sesuatu.” (Kolose 3:11) Kristus yang satu, ada dalam banyak dan banyak ada dalam satu: “Sesungguhnya apa yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudaraKu yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku.” (Yohanes 25:40)

Bapa ada di dalam Kristus dan Kristus di dalam Bapa. Kristus ada di dalam kita dan kita ada di dalam Kristus. Kita ada di dalam segala

sesuatu dan segala sesuatu ada di dalam kita. Melalui Kristus dan dalam kesatuanNya dengan Bapa, kita melihat keterhubungan dan kesatuan seluruh ciptaan. Segala sesuatu yang tercipta bersumber dari, hidup, dan akan kembali kepadaNya. Allah, dunia, dan kita adalah Satu.

Latihan Doa

Nyatalah, kesatuan Allah dengan dunia dan kesatuan kita satu dengan yang lain merupakan analog dari kesatuan Tritunggal Mahakudus. Kesadaran akan keterhubungan dan kesatuan segala sesuatu ini akan melenyapkan energi keterasingan atau kesepian manusia. Doa berikut bisa dipakai sebagai latihan untuk menyingkap misteri kehidupan sebagai keterhubungan dan kesatuan segala sesuatu.

*Ya Allah Tritunggal Mahakudus,
Setiap orang yang aku cintai, itu adalah Engkau.
Setiap orang yang mencintaiku, itu adalah Engkau.
Setiap kebaikan yang aku alami, itu adalah Engkau.
Setiap hal yang membuat aku seperti apa adanya ini, itu adalah Engkau.*

*Engkau yang Satu ada dalam banyak dan banyak dalam Satu.
Engkau ada dalam segala sesuatu dan segala sesuatu ada dalam Engkau.
Perkenankanlah aku dimasukkan ke dalam Misteri KehidupanMu
Bahwa segala sesuatu saling terhubung dan berada dalam kesatuan.*

Di luar Engkau, aku hidup dalam kesepian.

Di dalam Engkau, aku hidup dalam kesendirian.

Dalam kesendirian itu, Engkau ada.

*Di sana aku hidup dalam keterhubungan dan kesatuan dengan segala sesuatu.**

19. Bebas dari Rasa Takut

Setiap orang pernah mengalami rasa takut. Saat ketakutan datang, orang bisa dibuat lumpuh dan tak berdaya. Bila tiada ketakutan, yang ada kebebasan dan cinta. Dari manakah ketakutan datang dan bisakah orang bebas secara total dari rasa takut?

Ketakutan akan Sesuatu yang Dikenal

Ketakutan tidak muncul dari isolasi atau keterputusan hubungan diri dengan sesuatu, melainkan selalu berhubungan dengan sesuatu. Ketakutan selalu mempunyai objek: takut akan seseorang yang kejam, pemerintahan yang represif, atau binatang buas; takut sakit, menjadi tua dan mati; takut kehilangan, ditinggal atau kesepian; takut hancur, jatuh atau gagal; takut akan masa lampau, atau masa depan.

Sesuatu yang ditakuti itu sesungguhnya berasal dari apa yang diketahui, bukan apa yang tidak diketahui. Misalnya, orang takut akan kematian. Yang membuat takut, pertama-tama bukanlah apa yang tidak diketahui tentang kematian, melainkan apa yang diketahui tentang kehidupan ini.

Di balik rasa takut akan kematian, bukankah sesungguhnya orang takut kehilangan seseorang atau sesuatu yang dimilikinya? Di balik ketakutan akan ketidakpastian nasib setelah kematian, bukankah sesungguhnya orang takut kehilangan kepastian yang dijadikan pegangan?

Segala sesuatu yang diketahui adalah produk masa lampau. Karenanya, ketakutan selalu berasal dari masa lampau. Ketakutan akan masa depan tidak lain merupakan ekspresi dari ketakutan masa lampau, yang diproyeksikan ke depan. Misalnya, orang takut mengambil tindakan tertentu di masa depan, karena pernah mengalami kegagalan dalam tindakan tertentu di masa lampau.

Waktu, Pikiran, dan Ketakutan

Setiap orang yang hidup dalam arus waktu, hidup dalam ketakutan. Ketakutan seperti benih. Mati hidupnya benih ini tergantung pada kondisi tanah dan asupan makanan. Waktu seperti tanah tempat benih ketakutan bertumbuh, dan pikiran seperti asupan makanan bagi berkembangnya pohon ketakutan.

Ketakutan hanya tumbuh di atas tanah masa lampau, atau masa lampau yang diproyeksikan ke masa depan. Ketakutan bertumbuh hanya saat pikiran memberikan asupan makanan dengan menilai, menghakimi, menghukum, menyalahkan, atau membenarkan.

Saat otak dibiarkan diam dan pikiran berhenti, maka ketakutan kehilangan sengatnya. Saat arus waktu dibiarkan berhenti, dan kesadaran Saat Sekarang dibiarkan hadir sepenuhnya, maka ketakutan kehilangan akarnya.

Bukan Lari dan Bukan Melawan

Saat ketakutan datang, orang bisa bereaksi dengan lari atau melawan. Pelarian dari rasa takut atau perlawanan terhadap rasa takut, tidak akan melenyapkan ketakutan. Menghindar dari situasi-situasi yang

menakutkan barangkali membantu meredakan rasa takut, namun ketakutan masih tetap bercokol. Ia akan kembali muncul pada situasi-situasi yang memungkinkan kemunculannya.

Ketakutan tidak dapat dilenyapkan tanpa pemahaman. Memahami ketakutan tidak mungkin terjadi dengan melawan ketakutan, atau lari dari ketakutan. Memahami ketakutan juga tidak cukup hanya dengan menganalisis sebab-musababnya atau akarnya. Hanya dengan menyadari apa adanya, bebas dari penilaian, pengharusan, penghukuman, maka ketakutan akan terpahami dan akan lenyap dengan sendirinya.

Bebas dari rasa takut tidak bisa dicapai melalui metode apa pun untuk melenyapkan ketakutan. Supaya bebas dari rasa takut juga tidak dibutuhkan daya upaya untuk mengatasi ketakutan. Ketakutan berakhir hanya dengan memahami ketakutan secara total.

Batin yang Bebas dari Rasa Takut

Bebas dari rasa takut bukan lawan dari ketakutan, bukan pula identik dengan keberanian. Bebas dari rasa takut membuat batin terbuka tanpa batas, dan peka terhadap kehidupan yang lebih luas. Batin seperti ini tidak lagi berpusat pada diri sendiri.

Batin yang bebas secara total dari rasa takut adalah batin yang hidup dalam kasih seutuhnya. "Di dalam kasih tidak ada ketakutan; kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih." (1 Yohanes 4:18)

Roh Kristus atau Roh Kasih itu sendiri yang menggerakkan batin untuk memahami ketakutan secara total, sampai ketakutan tak lagi punya sengatnya. ”Demikianlah kita ketahui, bahwa kita tetap berada di dalam Allah dan Dia di dalam kita: Ia telah mengaruniakan kita mendapat bagian dalam RohNya.” (1Yohanes 4:13)*

20. Mengalir Bersama Arus Kehidupan

Banyak orang tidak mau hidup dalam kepasrahan. Mereka yang ingin berpasrah, tidak tahu bagaimana bisa melakukannya. Orang tidak melihat, sesungguhnya gerak kepasrahan sudah berlangsung begitu saja. Kepasrahan alamiah inilah yang menopang kehidupan tetap ada. Apakah kepasrahan dan bagaimana gerak kepasrahan alamiah ini berlangsung?

Kepasrahan Sebagai Gerak Alamiah Kehidupan

Kepasrahan merupakan tindakan alamiah seperti orang bernapas. Lihat bayi yang baru lahir. Begitu ke luar dari kandungan ibu, bayi menghirup udara kehidupan yang disediakan alam semesta. Ketika menghirup napas pertama kali, ia menerima kepasrahan alam semesta. Kemudian, ia menyerahkan napas kehidupan itu kembali kepada alam semesta.

Demikian bayi dan alam semesta saling menyerahkan diri secara timbal-balik melalui napas yang dihirup dan napas yang dihembuskan. Kepasrahan timbal-balik seperti ini membuat bayi mendapatkan kehidupannya, tumbuh, dan berkembang. Kehidupannya akan berakhir, saat kepasrahan timbal-balik tak bisa dilangsungkan lagi. Demikianlah, kehidupan berawal dan ditopang dari kepasrahan timbal-balik dan berakhir saat kepasrahan timbal-balik berakhir.

Kepasrahan timbal balik mencakup setiap unsur kehidupan: tanah, air, api, dan udara. Segala ciptaan hidup saling bergantung secara siklis. Awan memberikan hujan kepada sungai, dan sungai memberikan uap kepada awan. Kita bergantung pada bumi, dan bumi memberikan makanan supaya kita hidup.

Kekurangan unsur-unsur kehidupan mengakibatkan kita mati kekeringan karena kurang air, mati kedinginan karena kurang kehangatan, mati lemas karena kurang tenaga dan udara. Keberlanjutan hidup dalam ruang dan waktu terhenti. Demikianlah kehidupan terus berjalan, karena ditopang oleh penyerahan timbal-balik.

Gerak kepasrahan timbal-balik yang menopang kehidupan ini dimulai dari sumbernya. Seperti seorang ibu harus lebih dulu memberikan susu kepada bayinya supaya ia hidup, demikianlah Kehidupan lebih dulu menyerahkan DiriNya kepada ciptaan, supaya ia hidup. Akan tiba gilirannya, ciptaan akan mampu menyerahkan dirinya kepada Kehidupan.

Kehidupan atau Sumber Kehidupan tidak pernah berhenti menyerahkan DiriNya kepada ciptaan. Dan dengan berserah, ciptaan mampu terus melangsungkan hidupnya. Kalau salah satu memutus penyerahan timbal-balik ini, maka kehidupan akan terhenti.

Kepasrahan Bukan Tanda Kelemahan atau Kekalahan

Kepasrahan sering dipandang sebagai bentuk kekalahan, kelemahan, atau sikap negatif. Di medan perang, pasukan musuh yang menyerah

dianggap kalah. Orang yang berjuang, tetapi cepat menyerah kepada segala keterbatasan, dianggap lemah. Kepuasan atas kondisi saat sekarang, dan hilangnya keinginan akan sesuatu di masa depan, membuat orang tidak berani melangkah lebih maju; dan ini dipandang sebagai sikap negatif.

Kepasrahan yang kita bicarakan bukanlah kepasrahan dalam pengertian di atas. Sesungguhnya tidak ada kemenangan, kekuatan, atau tindakan positif tanpa kepasrahan. Ketidakmampuan berpasrah atau berserah diri, justru merupakan tanda kelemahan dan ketidaktahuan.

Kepasrahan adalah kerelaan untuk melepaskan pola resistensi diri, dan mengambil sikap lentur terhadap arus kehidupan. Resistensi diri terjadi, ketika pikiran atau ego didaulat sebagai penggerak utama roda kehidupan. Cara hidup seperti ini cenderung menerima apa yang disukai, dan menolak apa yang tidak disukai. Kehidupan bergerak pada arus dualitas suka dan tidak suka.

Batin yang mampu berserah, tidak menerima apa yang disukai dan tidak menolak apa yang tidak disukai. Adalah sebuah kearifan untuk tidak menolak apa yang tidak disukai dan tidak menerima apa yang disukai, karena bisa jadi ia merupakan pintu yang akan membuka ruang kesadaran lebih tinggi dalam diri Anda.

Diri yang bebas dari resistensi batin akan mampu hidup seperti arus sungai. Ia mempunyai kelenturan untuk tidak menolak Arus Kehidupan, atau mengikuti Arus Kehidupan yang lebih dalam di luar arus dualitas kehidupan.

Dalam berbagai tradisi religius diakui adanya sesuatu yang Tak Terbatas, Absolut, Allah, Buddha, Kristus, dan seterusnya. Diri atau Kehendak Allah, atau Yang Absolut ini merupakan fondasi dari diri atau kehendak yang relatif. Diri atau kehendak yang relatif ini mampu bergerak, hidup, dan ada, karena ditopang oleh Diri atau Kehendak Yang Absolut.

Keengganan untuk berserah diri kepada Yang Tak Terbatas atau Arus Kehidupan atau apa saja istilah Anda, justru sering menciptakan ketegangan hidup, dan membuat energi resistensi menjadi semakin tinggi.

Diri relatif atau ego ini seperti sebuah cangkang telur. Di bagian dalam cangkang telur sudah terdapat Arus Kehidupan. Namun demikian, Arus Kehidupan ini tidak akan bekerja efektif, kalau cangkang diri atau ego ini tidak dipecahkan. Karena ketidaktahuan dan kelemahan, orang mati-matian mengandalkan diri atau egonya. Setelah diri tidak bisa diandalkan, barulah orang mencoba melepaskan resistensi diri dan mulai berserah diri. Batin beralih dari kebiasaan melawan menjadi lentur, penuh penyerahan pada Arus Kehidupan.*

21. Membangun Fondasi Meditasi

Meditasi kini sudah semakin menjadi kebutuhan banyak orang. Tidak peduli latar belakang agama, kebudayaan, ideologi, dan profesi seseorang. Banyak orang haus akan kesehatan, kedamaian, dan pembebasan batin. Ritus keagamaan, perayaan seni dan budaya, orientasi ideologi dan profesi seseorang tidak mampu menjawab kekosongan ini.

Meditasi pertama-tama bukanlah teknik, tetapi keahlian yang hanya bisa dikuasai kalau dipraktikkan. Ia menghantar orang untuk hidup lebih dalam, yaitu hidup secara penuh dari saat ke saat.

*

Untuk bisa hidup secara penuh dari saat ke saat, *pertama* Anda perlu secara sadar memberikan perhatian terus-menerus pada Saat Sekarang. Saat Sekarang di sini adalah saat meditasi. Cara paling cepat untuk masuk pada Saat Sekarang adalah dengan mengembangkan kehendak dan energi untuk melepas segala sesuatu.

Lepaskan seluruh beban masa lampau dan beban masa depan. Lepaskan segala pikiran dan emosi yang menggayut. Lepaskan segala jenis pikiran: baik atau buruk, luhur atau biasa, suci atau profan. Segala beban yang ditinggalkan akan membuat hidup lebih bebas dan ringan. Melepas, itulah *fondasi pertama* semua meditasi.

Gunakan energi kesadaran Anda. Energi kesadaran Anda seperti kaca transparan. Ketika ada pikiran atau emosi yang masuk, sadarilah pikiran dan emosi yang masuk itu. Ketika pikiran dan emosi pergi, sadarilah pikiran dan emosi tersebut pergi. Itulah fungsi energi kesadaran aktif-reseptif. Lewat kaca kesadaran ini, Anda mengetahui secara jernih arus masuk dan keluarnya pikiran dan emosi Anda.

Perhatian terus-menerus atas pikiran dan emosi Anda, akan membuat pikiran dan emosi Anda berhenti. Menerima apa adanya dan membiarkan pergi apa adanya. Ketika pikiran dan emosi berhenti, Anda dibawa masuk pada kesadaran hening yang jernih. Anda bisa mulai menikmati keheningan yang indah.

*

Perhatian terus-menerus pada Saat Sekarang akan membawa Anda masuk pada *fondasi kedua*, yaitu kesadaran hening pasif-responsif pada Saat Sekarang.

Kesadaran hening ini bisa dicapai dengan perhatian atas pikiran dan emosi Anda apa adanya, tanpa reaksi mental. Pikiran atau emosi Anda seperti bayi yang butuh perhatian. Perlakukanlah pikiran dan emosi Anda seperti Anda memperlakukan bayi Anda. Terimalah pikiran dan emosi Anda, tanpa memberi komentar atau penilaian. Tidak peduli pikiran atau emosi Anda menyenangkan atau tidak menyenangkan. Terimalah apa adanya, tanpa komentar batin.

Anda bagaikan tuan rumah bagi para tamu. Pikiran dan emosi Anda adalah tamu-tamu Anda. Ketika Anda memberikan komentar batin, maka Anda sudah terperangkap pada satu pikiran atau satu emosi saja. Akibatnya, ruang gerak Anda menjadi terbatas. Anda tidak

mempunyai ruang lagi untuk tamu-tamu yang lain. Anda kehilangan kesempatan untuk mengenal apa adanya tamu-tamu yang lain. Seperti seorang tuan rumah yang sepenuhnya sadar akan apa yang sedang berlangsung, Anda cukup memberikan salam pada setiap tamu Anda, tanpa ada satupun yang ketinggalan. Berilah senyum terbaik dan jangan berbincang sesingkat apa pun.

Energi kesadaran hening ini bisa ditingkatkan dengan melepaskan diri dari segala reaksi mental. Kalau Anda hadir secara sempurna pada setiap peristiwa atau setiap pikiran dan emosi Anda, maka Anda terbebaskan dari segala komentar atau percakapan batin. Dengan melepaskan diri dari kebiasaan memberi komentar dan penilaian, Anda akan menjadi lebih bebas. Anda akan mengalami beban yang Anda panggul bertahun-tahun seumur hidup Anda, kini menjadi ringan.

Metode lain untuk mengembangkan kesadaran hening pasif-responsif adalah dengan mengenali jeda antara pikiran atau emosi, jeda antara reaksi mental. Sadarilah saat antara ketika pikiran berhenti dan sebelum pikiran yang lain muncul, atau saat antara ketika reaksi mental berhenti dan sebelum reaksi mental yang lain muncul. Jeda antara itulah yang disebut keheningan. Semakin panjang jeda antara, semakin dalam keheningan Anda nikmati.

*

Setelah melepaskan diri dari pikiran atau emosi masa lampau dan masa depan, serta membebaskan diri dari percakapan batin, Anda masuk pada keheningan yang dalam. Anda kini siap untuk masuk pada *fondasi ketiga*, yaitu meditasi terfokus atau meditasi tak terfokus, meditasi objek atau meditasi tanpa objek.

Dalam meditasi objek, Anda mengambil fokus tunggal sebagai objek kesadaran Anda. Fokus tunggal ini bisa apa saja: napas Anda, sentuhan angin di kulit, suara, bunga, iman, teks Kitab Suci, dan seterusnya. Perhatian yang terus-menerus pada fokus tunggal ini membuat Anda terserap pada objek pilihan Anda.

Dalam meditasi tanpa objek, Anda terbuka terhadap berbagai pengalaman yang datang. Anda hanya duduk dengan penuh kesadaran hening, penuh perhatian - telanjang, bebas dari komentar batin, visualisasi, atau interpretasi.

Energi kesadaran yang digunakan dalam meditasi objek maupun meditasi tanpa objek akan semakin matang, kalau pemeditasi sudah mampu membangun dua fondasi awal secara kuat. Tanpa dua fondasi awal tersebut, orang akan selalu menghadapi rintangan yang akan terus berulang: a) kelekatan pada pikiran atau emosi masa lampau dan masa depan; b) percakapan batin atau reaksi mental.

*

Ketika Anda melakukan meditasi dengan terlebih dulu membangun dua fondasi awal secara solid, maka Anda dibawa masuk pada pengalaman penyerapan yang sempurna. Penyerapan yang sempurna kemudian akan membuat Anda bersatu dengan segala sesuatu. Ambillah napas sebagai contoh ilustratif.

Kemudian, saat Anda memberikan perhatian sempurna pada napas Anda, maka Anda akan bisa menikmati napas Anda secara mendalam. Inilah *fondasi keempat*. Pada titik tertentu, napas Anda sebagai objek tunggal menghilang; subjek juga menghilang. Napas

Anda jadi lenyap. Tidak ada lagi tarikan napas atau keluaran napas. Dunia di luar seolah berhenti: napas, tubuh, pikiran, suara, dan seterusnya. Yang ada adalah keindahan terus-menerus tiada henti.

Dalam tradisi timur, napas bukanlah sekadar udara yang masuk ke dalam tubuh lewat dua lubang hidung. Namun, napas kita adalah napas kehidupan alam semesta. Lewat napas, kita masuk pada kesatuan dengan alam semesta yang hidup.

Dalam tradisi barat, napas atau angin sering dipakai sebagai simbol Roh Kudus atau Energi Allah. Kita menjadi hidup karena Ia bernapas dalam diri kita. Energi Allah itu menyatukan kita dengan semua orang, seluruh ciptaan, dan Allah sendiri. Dalam tradisi Kristiani, Roh Pemersatu itu adalah Roh Kristus sendiri.

Pada *fondasi kelima*, Anda mengalami berhentinya dualitas secara sempurna. Pikiran berhenti. Tidak ada lagi objek-subjek. Diri dilebur dalam kesatuan. Kesadaran pasif bergerak dengan sendirinya. Anda mengalami pencerahan, pembebasan, dan kedamaian yang intens. Seluruh pemahaman Anda diperbarui.

*

Ketika kembali pada hidup harian, Anda membawa kesadaran meditatif yang baru. Kebiasaan bermeditasi setiap hari membuat energi kesadaran Anda lebih tinggi, dibandingkan rata-rata orang lain yang tidak pernah berlatih meditasi.

Dalam meditasi duduk, Anda berlatih untuk memberikan perhatian penuh dari saat ke saat. Perhatian yang tak terbagi selama bermeditasi akan menyiapkan *fondasi* yang solid untuk menjalani hidup harian

dengan energi ketunggalan. Praktik meditasi harian dapat membantu Anda hidup secara penuh pada setiap momen hidup harian Anda.

Meditasi berjalan mempunyai tempat khas sebagai jembatan dari meditasi duduk ke meditasi hidup harian. Dalam meditasi berjalan, Anda berlatih untuk bersatu dengan setiap gerak langkah Anda. Anda berlatih untuk menyadari setiap gerak tubuh dan batin apa adanya. Berjalan seperti apa adanya, bebas dari aktivitas berpikir, atau perbincangan batin. Tujuan dari langkah Anda adalah langkah Anda itu sendiri. Kesadaran meditatif saat duduk, Anda bawa saat berjalan; kesadaran meditatif saat berjalan kemudian Anda bawa saat beraktivitas dalam kesibukan harian.

*

Ketika Anda memberikan perhatian penuh pada setiap momen 24 jam setiap hari, Anda telah masuk pada jantung meditasi kehidupan. Sadar setiap saat memang tidak mudah, namun tidak sulit. Yang dibutuhkan hanyalah pembiasaan untuk sadar. Setiap saat Anda bisa berlatih menyadari bahwa Anda sedang tidak sadar. Latihan ini seperti membuka pintu kesadaran luar untuk masuk pada pintu kesadaran yang lebih dalam.

Meditasi melatih Anda untuk masuk pada pengalaman kesatuan ini. Kalau Anda bermeditasi dengan mata tertutup, Anda mengalami penyerapan internal yang intens. Sebaliknya, kalau Anda bermeditasi dengan mata sedikit terbuka, Anda cenderung untuk melebur dengan segala sesuatu.

Meditasi dengan posisi mata sedikit terbuka mempunyai dua maksud sekaligus: supaya pemeditasi bukan hanya mengalami penyerapan

internal, tetapi juga peleburan diri dalam kesatuan dengan segala sesuatu. Posisi mata sedikit terbuka memberikan ruang lebih lebar untuk mengembangkan kesadaran meditatif di tengah kesibukan harian. Selain mengurangi kecenderungan untuk tertidur dan melemah, meditasi dengan posisi mata sedikit terbuka juga akan mengurangi halusinasi, visualisasi, dan imajinasi yang menghalangi proses penyerapan dan peleburan diri.*

22. Seni Beristirahat

Mana yang lebih mudah: beristirahat atau bekerja? Pandangan umum mengatakan, beristirahat lebih mudah daripada bekerja. Benarkah demikian?

Bayangkan Anda berada di tepi pantai. Bersama rekan-rekan, Anda bermain lempar-lemparan kerikil ke atas permukaan air. Siapa yang berhasil membuat kerikil bertahan lebih lama di atas air, dialah yang menang. Atau lemparkan kerikil kuat-kuat ke atas. Siapa yang berhasil melempar kerikil terjauh dan terlama menyentuh permukaan air, dialah yang menang.

Namun, sekuat apapun lemparan Anda, kerikil selalu jatuh ke air. Dan ketika menyentuh permukaan air, tidak diperlukan lagi upaya keras untuk bergerak. Kerikil turun dengan perlahan mengikuti arus dan tekanan air. Begitu sampai di landasan, kerikil itu terduduk dan diam. Dengan tenang ia menyaksikan air bergerak melewati dirinya.

Anda seperti kerikil itu. Anda sudah terbiasa aktif, bergerak, dan bekerja. Namun, sekuat apa pun Anda berjuang naik, Anda akan tetap terhempas ke bawah. Rumah Anda bukan di atas, tetapi di bawah. Di sanalah Anda menemukan fondasi yang solid untuk kebebasan dan kedamaian Anda.

Pada April 2007, saya mengunjungi sebuah perkampungan Dalit (kasta terendah) di Hyderabad, India. Seorang rekan warga India mengantarkan saya dengan menumpang sebuah bus umum. Busnya

besar dan berkapasitas 60 tempat duduk. Tetapi bus ini dijejali lebih dari 100 orang. Saya duduk sederet berlima di barisan tempat duduk yang seharusnya untuk tiga penumpang. Rekan saya berdiri di sebelah saya dengan satu kaki menapak lantai dan satu tangan berpegangan di atas. Ia bilang dengan kecut, suasana seperti ini sudah menjadi pemandangan harian. Saya tersenyum bahagia, karena boleh mengalami denyut jantung India. Sepanjang perjalanan, saya sangat menikmati setiap pemandangan di dalam dan di luar bus.

Tiba-tiba terdengar hentakan keras dan guncangan hebat. Beberapa orang terpejal dari tempat duduk. Bus masuk lubang! Orang-orang tampak sangat marah. Beberapa orang memaki-maki sopir yang tidak hati-hati. Rekan saya terlihat tegang. Berkali-kali ia mengatakan maaf, tidak bisa mendapatkan bus yang baik untuk saya. Dan setiap kali saya mencoba meyakinkannya bahwa saya bahagia dengan apa pun yang saya alami.

Saat bus kembali berjalan normal, seorang ibu setengah baya di sebelah saya mabuk dan muntah-muntah. Dengan muka masam, cepat-cepat rekan saya menarik saya supaya sedikit menjauh. Saya kembali mencoba meyakinkannya, supaya tidak perlu khawatir dengan diri saya.

Rekan saya berasal dari kelompok Dalit juga. Ia sudah terbiasa berjuang supaya diakui martabatnya, supaya bisa bertahan hidup, supaya diperlakukan secara manusiawi. Berabad-abad lamanya orang-orang Dalit ini berjuang, dari nenek-moyang sampai anak-cucu mereka. Mereka terus berjuang dan tidak pernah kenal berhenti.

Kebanyakan orang seperti kaum Dalit : terus bekerja dan tidak pernah betul-betul mau beristirahat. Setiap hari orang bekerja. Kalau bisa menambah lebih dari 24 jam sehari. Saat tidur, masih saja orang dikejar-kejar oleh pikiran. Ketika berdoa, masih saja memakai otak. Orang pikir, otak bisa menyelamatkan. Kenyataannya, semakin banyak otak dipakai, semakin orang mengalami kelelahan. Namun, tetap saja orang tidak mau betul-betul beristirahat.

Lihatlah burung-burung di udara. Bukankah burung-burung itu berhenti terbang di dahan pepohonan, ketika kelelahan menyergap? Dan setelah kekuatan pulih, mereka kembali terbang lebih bebas ke mana saja mereka mau?

Amatilah apa yang dilakukan hewan-hewan di hutan ketika mereka terluka. Mereka tahu tempat yang aman untuk beristirahat dan menyembuhkan luka. Mereka tidak perlu khawatir bagaimana harus berburu dan mendapatkan mangsa. Mereka hanya beristirahat dan membiarkan alam menyembuhkan luka mereka.

Anda adalah orang-orang yang terluka. Secara fisik, tubuh Anda mudah sekali terluka dan butuh pemulihan. Ketika sakit, Anda harus beristirahat. Setiap hari Anda harus tidur cukup, supaya nanti bisa kembali beraktivitas dengan segar.

Pikiran Murni atau Kesadaran Murni Anda juga sering kali terluka. Namun, Anda sering tidak mau mengistirahatkan pikiran atau kesadaran Anda. Batin Anda sering kali juga terluka, ketika Anda suka menerabas suara batin. Namun, Anda tidak mau sungguh-sungguh berhenti dan membiarkan batin menyembuhkan Anda.

Orang-orang *post-modern* adalah orang-orang yang tidak mau betul-betul beristirahat. Mereka terus ingin bekerja, meskipun sudah menderita kelelahan dan kehabisan kekuatan. Energi untuk terus sibuk bekerja dan tidak mau beristirahat ini begitu kuat, sudah menjadi kebiasaan yang mengakar.

Supaya bisa mengubah kebiasaan ini, orang perlu berlatih untuk menikmati seni beristirahat. Dalam meditasi duduk, misalnya, Anda berlatih untuk duduk dan beristirahat selama 30 menit atau 60 menit. Saat tidur, orang tidak sadar. Sedangkan saat Anda bermeditasi, Anda seperti orang tidur atau istirahat total, tetapi Anda sadar.

Meditasi berjalan adalah contoh yang lain. Anda biasanya berjalan karena punya tujuan tertentu. Namun, dalam meditasi berjalan, Anda berlatih bahwa setiap langkah Anda adalah tujuan itu sendiri. Anda hanya melangkah sekali dan langkah Anda unik. Ketika Anda bersatu dengan setiap langkah Anda, maka setiap langkah Anda menjadi inspirasi, sumber kedamaian, dan penyembuhan.

Betapa sering orang hidup, bergerak, dan meng-ada di luar kesatuan pikiran (*mind*), tubuh (*body*), dan roh (*spirit*). Orang sering hanya hidup dengan tubuhnya, tetapi tidak dengan pikirannya. Atau hidup dengan pikirannya, tetapi tidak dengan tubuhnya. Atau hidup dengan pikiran dan tubuhnya, tetapi tidak dengan rohnya.

Hidup terkotak-kotak demikian melahirkan keterasingan, kegelisahan, dan luka. Kesatuan kosmis kesadaran-tubuh-roh, atau kesatuan meta-kosmis kesadaran-tubuh-roh ini pada esensinya sama: ia memberi kelegaan, kesembuhan, kebebasan, dan kedamaian.

Kesatuan kosmis dan meta-kosmis ini seperti pengalaman saat Anda minum setelah selesai berolah raga. Anda merasa begitu haus dan ingin minum. Setelah Anda minum dengan penuh kesadaran, Anda merasakan kelegaan dan kepuasan. Tetapi kalau Anda minum dan kesadaran Anda tidak ada di sana, Anda bisa tersedak dan merasa sakit.

Dalam diri manusia ada energi Kesadaran Murni. Energi Kesadaran Murni ini menyatukan manusia dengan Jati Dirinya, dunia, dan Allah. Hidup dalam Kesadaran Murni berarti hidup dalam kesatuan dengan segala sesuatu, baik kosmis maupun meta-kosmis.

Supaya bisa kembali hidup dalam kesatuan dengan segala sesuatu, orang mesti berlatih untuk beristirahat secara berkualitas, dan menemukan kembali Sumber Energi dalam dirinya. Hanya dengan cara ini, orang akan menemukan kembali seni duduk, seni berjalan, seni makan, seni tidur, seni membaca, seni bekerja, seni hidup, seni bergerak, seni meng-ada, dan seterusnya. Kualitas istirahat menentukan tingkat produktivitas.*

23. Meditasi Tanpa Objek

Meditasi tanpa objek adalah meditasi tanpa gambar, tanpa imajinasi, tanpa simbolisasi, tanpa visualisasi, tanpa fokus, tanpa tema, atau tanpa konsep. Yang dilakukan pemeditasi hanyalah duduk diam dengan batin hening, menyadari keberadaan Saat Sekarang, mengamati segala sesuatu yang datang dan pergi tanpa terbang-pilih, memberi perhatian terhadap segala sesuatu apa adanya.

Biasanya orang memahami objek lewat saringan pikiran. Objek yang dipahami lewat saringan pikiran tidak bisa dipahami seutuhnya, karena keterkondisian pikiran subjek manusia. Kalau ada subjek yang berpikir, di sana ada objek pikiran. Pikiran selalu membuat jarak atau pemisahan subjek dan objek. Subjek tidak bisa mengalami objek secara langsung, kalau harus melalui medium pikiran yang menciptakan jarak.

Meditasi tanpa objek berarti meditasi tanpa menggunakan kemampuan pikiran. Keinginan, kehendak, atau daya upaya untuk menolak atau membuang atau menghentikan pikiran; masih merupakan bagian ego yang berpikir. Subjek yang bebas dari pikiran adalah subjek yang bebas dari kesadaran aktif intensional.

Bebasnya subjek dari kesadaran aktif, membuat subjek menghilang. Ketika subjek yang berpikir menghilang, objek pikiran juga menghilang. Tidak ada lagi subjek dan objek. Kesadaran pasif muncul dengan sendirinya, ketika kesadaran aktif berhenti. Ketika saringan pikiran tak terpakai lagi, maka segala sesuatu hadir seutuhnya. Segala sesuatu hadir secara murni, seperti apa adanya.

Lenyapnya Diri

Tidak sedikit pemeditasi yang tidak keluar dari gerak pikiran, diri, atau si aku. Si aku yang halus bergerak secara tersamar dengan mengejar tujuan tertentu, termasuk agar mencapai pembebasan, atau untuk melepas egonya. Meditasi seperti itu masih ditunggangi oleh ke-aku-an yang melekat pada sesuatu atau mengejar sesuatu.

Padamnya diri tidak bisa dikejar. Sesungguhnya, padamnya diri merupakan dampak saja dari pengamatan total atau kesadaran terus-menerus akan gerak tubuh dan batin. Ke-aku-an atau subjek padam dengan sendirinya, kalau pikiran tidak bergerak. Saat pikiran bergerak, ke-aku-an atau si aku terlahir.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita melihat dualitas subjek dan objek. Dualitas ini tercipta ketika pikiran bergerak. Namun, subjek ini tidak ada sebelum pikiran bergerak. Yang ada hanya objek-objek, tanpa subjek sama sekali, tanpa si pengamat, tanpa si pemikir, tanpa si aku.

Bahasa yang merupakan manifestasi pikiran juga selalu mengandung hubungan subjek dan objek. Di dalam keheningan meditasi adanya subjek, keakuan, si aku hanya sebuah ilusi. Ternyata subjek dan objek itu satu dan sama. Si pemikir dan pikirannya adalah satu dan sama. Si pemikir adalah pikiran, dan pikiran terus bergerak tanpa subjek yang menggerakkannya.

Saat mesin pikiran atau ego berhenti, pemeditasi menyadari hakikat diri yang sesungguhnya. Pemahaman baru tentang siapa diri kita yang sesungguhnya ini bukan hasil olah pikiran, juga bukan

akumulasi pengalaman, melainkan terjadi di luar lingkup apa yang dikenal. Semuanya ini hanya mungkin dialami, kalau pikiran berakhir, si pemikir berhenti, diri padam.

Yesus Kristus sebagai Model, Bukan sebagai Objek Meditasi

Meditasi tanpa objek tidak menempatkan Kristus sebagai objek meditasi, namun mengikutinya sebagai model. Menjelang detik-detik penangkapanNya, Yesus berbicara tentang Kehadiran Ilahi di tengah para muridNya. “Adalah lebih berguna bagi kamu, jika Aku pergi. Sebab jikalau Aku tidak pergi, Penghibur itu tidak akan datang kepadamu, tetapi jikalau Aku pergi, Aku akan mengutus Dia kepadamu.” (Yohanes 16:7) Dengan perginya Yesus berarti kita tidak akan melihat Dia sebagai objek pikiran. Roh Penghibur tidak akan datang, kalau kita masih menempatkan Yesus sebagai objek pikiran. Sebagai gantinya, Ia sendiri melalui Roh Kudus mengarahkan kita kepada Bapa dan membantu kita berseru: ”Abba, ya Bapa.”

Kristus mengajak kita untuk menyadari Kehadiran Ilahi dalam diri kita, Keberadaan kita yang sesungguhnya. Meditasi tanpa objek adalah perhatian tanpa objek, perhatian murni, keheningan total. Dalam keheningan ini, pikiran berhenti. Dalam tataran ini datanglah pemahaman langsung akan Yang Ilahi atau Yang Kudus. Meditasi tanpa objek adalah Kesadaran Murni, kesadaran Kristus sendiri, akan siapa diri kita sesungguhnya, sebagai *alter Christi*, sebagai anak Allah, segambar denganNya.

Pengalaman Rohani Kristus

Bukan hanya kesadaran kita, kesadaran Kristus sendiri juga berevolusi. Kesadaran Kristus tentang relasi dengan BapaNya berkembang dari saat ke saat. Ada saat di mana diriNya bukan hanya sebagai anak Maria dan Yosef dari keluarga Nazareth, tetapi juga sebagai Putera Bapa. Kesadaran sebagai Putera Bapa ini tumbuh berkembang seiring pertumbuhanNya, terutama mulai pada umur 12 tahun. Di kenisah Yerusalem, Ia pertama kali memperoleh kesadaran baru bahwa Ia adalah Putera Allah (Lukas 2:48-49).

Orangtuanya tidak mengerti, tetapi Yesus juga tidak memberi penjelasan. Ia tinggal beberapa lama di Yerusalem. Itu terjadi supaya kesadaran bahwa Ia yang sejak semula menjadi Putera Bapa, menjadi bagian dari diriNya. Segala yang Ia ketahui tentang Kehadiran Ilahi di kenisah membawaNya pada kesadaran yang lebih dalam tentang hakikat sebagai Anak Allah. Seiring dengan tumbuhnya kesadaran akan hakikat sebagai anak manusia, secara bertahap Ia juga sadar akan hakikat sebagai Anak Allah.

Tahun-tahun kehidupan di Nazareth bukanlah saat yang tanpa guna. Di bawah asuhan orangtuaNya, “Yesus makin bertambah besar dan bertambah hikmatNya, dan makin dikasihi oleh Allah dan manusia.” (Lukas 2:52)

Kesadaran siapa DiriNya semakin tumbuh dan berkembang. Yesus membutuhkan sekitar 30 tahun untuk mencapai tingkat Kesadaran yang matang sebagai Putera Allah. Sesudah dibaptis oleh Yohanes, Yesus segera keluar dari air. Pada waktu itu juga langit terbuka dan Ia melihat Roh Allah seperti burung merpati turun ke atasNya (Matius 3:16). Sabda yang keluar dari surga meneguhkan

Kesadarannya sebagai Anak Allah: “Aku dan Bapa adalah satu.” (Yohanes 10:30)

Pertanyaan Yesus kepada para muridNya: “Kata orang, siapakah Aku ini?” (Markus 8:27) merupakan pertanyaan yang bukan sekadar ingin tahu. Siang dan malam Yesus bertanya siapa Dirinya, dan Ia tidak menemukan jawaban sepenuhnya, sebelum Ia kembali kepada Bapa.

Meditasi di kenisah, pembaptisan di Sungai Yordan, keheningan 40 hari di padang gurun, penampakan di Gunung Tabor, pendakian ke Yerusalem, meditasi di Taman Getsemani, penyaliban, kebangkitan, dan kenaikan ke surga merupakan saat-saat menentukan dalam pertumbuhan Kesadaran yang Ia latihkan dalam keseluruhan hidupnya. Jalan Kesadaran ini tidak lain adalah meditasi tanpa objek.

Dalam proses sadar akan hakikat dirinya, dalam meditasi tanpa objek, lahirlah Sabda. Kristus menjadi sadar bahwa Dirinya adalah Sabda Bapa, dan Sabda Bapa ini membentuk kemanusiaannya. Ia menjadi gambaran sempurna dari Bapa. Itulah mengapa Ia mengatakan: “Barangsiapa telah melihat Aku, ia telah melihat Bapa.” (Yohanes 14:9)

Meditasi tanpa objek membawa kita masuk pada kesadaran siapa diri kita yang berakar-dalam pada Kristus, Bapa, Roh Kudus. Hakikat Kristus atau hakikat Ilahi merupakan Keberadaan kita yang paling dalam. Pada jalan ini kita digabungkan dalam perjalanan rohani Kristus sendiri.

Inilah sejenis meditasi yang dihidupi oleh kaum kontemplatif, seperti yang lebih dulu dihidupi Kristus. Kristus mengundang kita untuk

sadar akan siapa diri kita, dan kemudian Ia berbagi dengan kita
Kesadarannya sendiri.*

24. Menembus Hakikat Diri yang Tak Berhakikat

Kekosongan merupakan realitas diri yang terdalam. Realitas kekosongan ini dinamai dengan berbagai istilah lain seperti "bukan-diri," "diri sejati," "dasar jiwa," "hakikat diri yang tak berhakikat," "padang gurun keheningan," dan seterusnya.

Dalam meditasi tanpa objek, pemeditasi hanya mengamati gerak-gerak batin, gerak pikiran dan emosi. Ia tidak melawan, menolak, menyetir, mengontrol, mengendalikan, memaksa, mengubah, dan seterusnya. Meditasi ini, yang tidak berfokus pada objek tertentu, akan membawa pemeditasi menyadari sesuatu di dalam diri yang *bukan* pikiran dan perasaan. Dengan mengamati gerak pikiran dan perasaan apa adanya, membuat aku berbeda dari mereka. Aku bukan tubuhku, bukan pikiranku, bukan perasaanku. Aku bukan itu semua.

Aku yang sesungguhnya juga tidak berkait dengan fungsi. Aku tidak sama dengan apa yang aku lakukan atau peran yang aku mainkan, misalnya sebagai guru, pengacara, dokter, penulis, biarawan, buruh, petani, pengusaha, dan seterusnya.

Peran dan fungsi menciptakan rasa aman, rasa memiliki identitas. Itu semua membuat kita merasa solid, dibutuhkan, berharga, dihargai, permanen. Itu semua membentuk diri. Tetapi itu semua bukan aku yang sesungguhnya.

Aku bukan apa yang aku pikirkan, dan engkau bukan apa yang engkau pikirkan. 'Aku' dan 'engkau' adalah proyeksi. Kalau kita melepas selaput proyeksi, maka kita sampai di titik tidak ada aku dan tidak ada engkau.

Ada sesuatu di dalam diri yang secara sempurna tidak melekat, halus dan lembut. Ia tidak dikotori oleh apa pun. Ia seperti danau yang dalam, tanpa tepi dan tanpa dasar. Pikiran dan perasaan seperti gelombang air di permukaan. Di bawah permukaan, tidak ada riak gelombang. Segala sesuatu diam. Sekali gelombang berhenti dan air menjadi tenang, kita bisa melihat gerak yang mahaluas dan sadar apa yang hidup di sana. Itu adalah gambaran Diri Sejati yang kita sadari, saat kita terlepas dari segala proyeksi dan kelekatan.

Keadaan terlepas dari kelekatan melahirkan sikap lepas-bebas, kosong, tetapi penuh vitalitas. Tidak ada pengejaran, daya upaya, ambisi untuk mengejar tujuan tertentu, termasuk tujuan untuk mencapai Diri Sejati. Ia bebas, tenang, terbuka tanpa batas, menerima realitas Saat Sekarang apa adanya.

Selama kita belum menyentuh realitas yang terdalam, kita terus didera dan dipenjara oleh pikiran dan perasaan kita. Tidak peduli pikiran dan perasaan itu baik atau buruk, sedih atau menggembarakan, penuh harapan atau putus asa. Segala bentuk aksi hanyalah reaksi; reaksi atas endapan pikiran dan perasaan yang tersimpan dalam memori otak kita. Aksi hanya mungkin kalau tindakan mengalir dari sumber aku yang sesungguhnya.

Tepatlah kekosongan disebut sebagai hakikat diri yang tak berhakikat. Ia bukan kehampaan tak berujung; bukan sekadar tiadanya pikiran, hilangnya rasa-perasaan, terserap dalam

kekosongan ruang. Ia adalah terlepasnya segala konsep diri. Ia adalah lenyapnya kelekatan subjek terhadap objek. Di sana tidak ada pusat, tidak ada tepian, tidak ada kedalaman, tidak ada ketinggian.

Memandang segala sesuatu dari titik kekosongan itu, membuat segala sesuatu terpahami secara terang, apa adanya. Dalam titik kekosongan, ada pemahaman di luar pikiran, pencerahan terlahir, kelekatan terlepas, dan esensi segala sesuatu muncul dengan sendirinya. Segala sesuatu pada hakikatnya kosong, tetapi di situlah terlihat realitas yang sesungguhnya.

Hanya dalam realitas kekosongan inilah kita sadar secara aktual ada sesuatu Yang Lain. Ia bukan bagian dari diri, tetapi tak terpisahkan dari diri. Semua itu tidak bisa dipahami dari luar, tetapi mesti dipahami dari dalam.*

25. Seperti Apakah Wajah Asli Anda?

Kebanyakan dari kita barangkali jarang mengalami kekosongan, karena saat kekosongan muncul, kita cenderung menghindarinya, melarikan diri darinya. Kita enggan menghadapinya. Kita lalu mencari sesuatu yang lain untuk mengisinya. Kita menyibukkan diri dalam dunia kerja, mencari kekayaan, banyak berkegiatan, berelasi dengan orang, mengisi dengan hiburan televisi atau internet atau telepon genggam atau alat-alat teknologi lain, membaca banyak buku, mengumpulkan pengetahuan, mencari kekuasaan, memupuk kepercayaan, melakukan pemujaan, doa, meditasi.

Kita tidak sungguh-sungguh menyelidiki apa itu kekosongan. Kita suka menamai "itu kosong." Kita menilainya sebagai "buruk," "menyakitkan," "menakutkan," "mengerikan." Kalau kita menamai dan menilai, maka batin telah bergerak mengikuti ingatan-ingatan dari masa lampau. Ingatan-ingatan ini telah menciptakan ketakutannya sendiri. Di situ sudah ada perlawanan atau pelarian diri. Selama batin menamai, melawan, melarikan diri, maka kekosongan tidak terpahami.

Bisakah batin menghadapi kekosongan tanpa memberinya nama, tanpa menilai, tanpa mengutuk, tanpa melawan, tanpa lari darinya? Bisakah tinggal bersama kekosongan tanpa jarak? Apa yang terjadi? Bukankah tidak ada pengamat yang menamai, tidak ada pengamat yang menilai, tidak ada otoritas yang mengutuk, tidak ada penyensor yang menyalahkan, tidak ada penderita yang merasa ngeri dan ingin

berlari, tidak ada korban yang mencari perlindungan dan penghiburan? Bukankah tidak ada entitas lain yang diciptakan pikiran di luar dirinya? Yang tinggal adalah suatu keadaan batin yang disebut kekosongan.

Batin yang kosong sebenarnya sudah kita kenal, kalau kita tidak berlari dan menutupinya dengan berbagai kegiatan atau harta kepemilikan. Kalau kita menolak kekosongan, maka kepemilikan atau kegiatan menjadi sangat penting. Itulah yang membentuk diri. Diri tidak bisa dipisahkan dari kepemilikan. Aku merasa ada karena memiliki sesuatu, memiliki uang, memiliki seseorang, memiliki kegiatan, memiliki karya, memiliki ketakutan, memiliki kesakitan, memiliki kepercayaan, memiliki harapan, memiliki Tuhan. Aku merasa ada kalau bisa berbuat sesuatu, melakukan karya-karya besar, bisa mengatasi masalah ini dan itu. Itu semua membuat aku merasa ada.

Apa yang terjadi ketika kepemilikan itu dijauhkan dari kita? Apa yang terjadi ketika kita didera sakit, tidak lagi bisa melakukan kegiatan atau karya-karya besar? Apa yang terjadi saat kita kehilangan seseorang atau sesuatu yang kita anggap begitu berharga? Bukankah aku merasa tidak berharga, merasa tidak bernilai, merasa bukan apa-apa, merasa bukan siapa-siapa? Bukankah tidak ada rasa-diri tanpa kepemilikan? Bukankah inilah keadaan batin kita yang sesungguhnya, batin yang kosong, dan kita bukan siapa-siapa?

Saat-saat krisis, misalnya sakit atau kehilangan sesuatu yang berharga, bisa menolong kita untuk kembali mengenali kekosongan . Apa yang disebut krisis? Krisis adalah suatu keterguncangan batin dari keadaan yang aman dan mapan. Kita merasa aman kalau

memiliki uang deposito sejumlah tertentu, memiliki kecukupan sandang-pangan-papan. Kalau itu tidak cukup kita miliki, kita mencoba mencari bentuk kepemilikan dalam relasi pribadi, dalam pengetahuan, dalam kesucian, dalam kekuasaan. Kalau semua itu tidak juga memuaskan kita, lalu kita mencari Tuhan dan berharap bisa duduk di sebelah kananNya.

Kita memiliki uang, sandang-pangan-papan, relasi pribadi, pengetahuan, kepercayaan, harapan, Tuhan. Itu semua memberikan kenyamanan hidup. Apa yang terjadi, kalau semua itu tiba-tiba dijauhkan dari hidup kita? Bukankah batin yang mapan ini terguncang?

Saat kita kembali sadar dari keterguncangan ini, kita menjadi sedih karenanya. Lalu apa reaksi kita? Kita menghibur diri bahwa kita akan mendapatkan pengganti dari apa yang hilang. Kita mempertebal kepercayaan bahwa Tuhan tidak diam. Kita membangkitkan harapan bahwa kita akan mendapatkan sesuatu yang lebih bernilai. Kita terpaksa pasrah pada kenyataan hidup yang sebenarnya tidak kita inginkan.

Kita berjuang untuk menerima keadaan yang tidak bisa kita ubah. Bukankah itu semua merupakan penghiburan dan pelarian diri? Bukankah itu merupakan gerak penguatan rasa-diri? Bukankah itu merupakan bentuk perlawanan terhadap ketiadaan-diri?

Berbagai krisis kehidupan -- dalam hidup pribadi, dalam relasi antarpribadi, dalam keluarga, dalam masyarakat -- menghentakkan kita akan kenyataan batin kita yang sesungguhnya adalah kosong. Selama kita merespons krisis dari pusat-diri yang hendak

melanggengkan dirinya, maka krisis tidak terpahami. Kita juga kehilangan kesempatan terbaik untuk memahami kekosongan.

Krisis maupun kekosongan mesti dipahami secara lengkap, dan pemahaman lengkap terjadi kalau kita tidak melawan atau menghindar. Apakah krisis yang Anda alami memicu munculnya kesadaran akan kekosongan, atautkah Anda masih terus berlari menghindar darinya?*

26. Nyala Api Cinta

Cinta yang matang seperti api tanpa asap. Asap cinta adalah iri hati, cemburu, rasa takut, kecewa, benci, rasa memiliki, ambisi untuk berkuasa, keinginan untuk menjadi seseorang, keinginan akan kesenangan dan kepuasan, dan seterusnya. Orang berpikir, kalau ada asap pasti ada api. Kalau ada rasa cemburu, di sana ada cinta. Namun demikian, nyala api cinta yang berasap adalah nyala cinta yang tidak matang. Ia sesungguhnya bukanlah Cinta.

Nyala api Cinta tidak bisa dipikirkan atau dirumuskan. Ia bukan produk pikiran. Ia bukan kenangan masa lampau, bukan pula proyeksi harapan di masa depan. Ia bukan rasa-perasaan. Ia tidak punya motif, tidak punya tujuan. Ia bukan milikku dan bukan milikmu, bukan milik kelompokku dan bukan milik kelompokmu.

Nyala Cinta seperti itu akan terlahir kalau diri pudar. Pudarnya diri hanya mungkin, kalau kita memahami masalah-masalah eksistensi kita sampai tuntas, tanpa ambisi untuk mencari solusi. Diri yang bebas dari asap segala bentuk keinginan, membuat nyala Cinta merekah. Cinta yang penuh asap membuat hidup menjadi pedih; Cinta yang bebas asap melahirkan sukacita.

Nyala Cinta seperti ini membawa kita lebih dekat dengan Allah. Allah adalah Cinta (*Bdk.* 1 Yoh 4:8). Maka kalau kita mencinta, kita menjadikan diri kita dekat dengan Allah. Cinta adalah jalan paling baik menuju Allah.

Mencintai Allah dengan segenap hati, dengan segenap jiwa, dan dengan segenap akal budi (*Bdk. Mat 22:37*) hanya mungkin, kalau Cinta bebas dari asap. Dari pihak kita, mencinta berarti tidak ada bagian dari diri kita yang tidak kita serahkan kepada Allah. Mencintai Allah *secara total* berarti pudarnya diri atau berhentinya ke-aku-an.

Dari pihak Allah, mencintai Allah berarti mencintai Dia seperti adanya, bukan mencintai yang bukan Allah. Hiburan-hiburan rohani yang sejati berasal dari Allah, namun hiburan rohani itu sendiri bukanlah Allah. Mencintai Allah supaya mendapat hiburan-hiburan rohani, bukanlah Cinta. Mencintai Allah supaya dapat memperoleh kesenangan dan kenyamanan duniawi, bukanlah Cinta. Mencintai Allah supaya masuk surga, bukanlah Cinta. Mencintai Allah karena motif atau tujuan apa pun, bukanlah Cinta.

Cinta kepada Allah, tidak bisa tidak, hanya tertuju kepada Allah Yang Tak Dikenal. Hadiah atau berkah yang datang dari Allah patut kita syukuri kalau diberikan kepada kita, namun itu semua bukanlah yang terpenting dalam tindakan Cinta kepada Allah.

Allah yang kita kenal lewat konsep, gambaran, Kitab Suci, teologi, bukanlah Allah yang sesungguhnya. Allah tidak bisa dijangkau dengan pikiran, pengetahuan, konsep, teknik, metode apa pun. Mencintai Allah yang kita kenal hanya akan membawa kita bertemu dengan gambaran tentang Allah, tetapi bukan Allah yang sesungguhnya. Hanya melalui jalan Cinta, bukan pengetahuan, Allah Yang Tak Dikenal ini bisa didekati. Cinta tidak menjadikan Allah sebagai objek pikiran, objek harapan, objek iman. Cinta adalah jalan sekaligus tujuan.

Gerak Cinta kepada Allah seperti ini memurnikan diri kita. Selanjutnya kita akan mampu mencintai sesama secara benar, dan mencintai sesama hanya mungkin kalau kita bisa mencintai diri sendiri. Mengasihi sesama seperti diri sendiri (*Bdk. Mat 22:39*) bukan sekadar perintah, tetapi juga hadiah atau berkah. Kalau kita mencintai diri sendiri, maka di sana ada sukacita. Begitu pula kalau kita mencintai sesama. Karenanya, setiap kesempatan untuk mencintai sesama yang datang kepada kita merupakan tawaran berkah Allah.

Cinta terhadap sesama mendatangkan sukacita. Sukacita ini bukan datang dari rasa ke-aku-an, adanya rasa memiliki, rasa menguasai, dan seterusnya. Sukacita yang terlahir dari rasa ke-aku-an tidak lain adalah kesenangan atau kepuasan. Dalam Cinta, tidak ada lagi aku, tidak ada lagi engkau. Yang tinggal hanyalah Cinta yang melahirkan sukacita.

Mencintai Allah merupakan gerak yang terutama dan pertama; mencintai sesama seperti diri sendiri adalah sama dengan gerak yang pertama (*Matus 22:38*). Cinta yang tertuju kepada Allah adalah sama dengan Cinta yang tertuju kepada sesama. Cinta Allah terhadap diri kita adalah sama dengan Cinta kepada sesama dan diri sendiri. Yang bisa mencintai diri sendiri, pasti bisa mencintai Allah dan sesama. Yang tidak bisa mencintai Allah, pasti tidak bisa mencintai diri sendiri dan sesama.

Cinta menyatukan dan melebur segala sesuatu. Ia meledak di Saat Sekarang, di luar waktu, memutus rantai masa lampau dan masa depan. Ia menyatukan orang yang mencinta dan yang dicinta. Tidak ada lagi aku dan tidak ada lagi engkau. Tidak ada milikku dan milikmu. Cinta memutus sekat hubungan diri, Allah, dan sesama.

Dalam Cinta, semuanya melebur dalam Allah. Lemparkan balok kayu ke dalam api, maka muncullah percik api. Api akan membakar kayu itu sampai habis. Akhirnya tidak ada kayu, karena kayu sudah melebur dalam api. Begitulah gerak Cinta kepada Allah dan kepada sesama seperti diri sendiri. Aku dan sesama tiada; yang ada hanyalah Cinta dari dan kepada Allah. Mencintai Allah dengan sepenuh hati dan mencintai sesama seperti diri sendiri menjadi satu gerak yang tiada beda.*

27. Cinta sebagai Kehadiran

Semua orang mendambakan cinta. Semua orang mencinta karena membutuhkan keindahan, kebenaran, dan kebaikan. Tidak peduli suku, bangsa, ideologi, kelas, bahasa, ras, golongan. Semua orang tak terkecuali membutuhkan ‘yang indah, baik, dan benar.’

Dari manakah ‘yang indah, baik, dan benar’ bisa didapatkan? Banyak orang tidak percaya diri. Mereka beranggapan bahwa keindahan, kebenaran, dan kebaikan tidak ada dalam dirinya. Karenanya orang mencarinya di luar dirinya.

Ketika kita mencintai seseorang, kita merasa menemukan keindahan, kebenaran, dan kebaikan dalam dirinya. Ketiganya menjadi satu dalam diri orang yang kita cintai. Cinta membuat kita merasa bahagia.

Namun beberapa waktu kemudian kita sadar bahwa keindahan, kebenaran, dan kebaikan itu tidak sesuai dengan apa yang kita pikirkan atau harapkan. Kita mudah kecewa, marah, benci, iri hati ketika orang yang dulu kita cintai tidak lagi memberi kita keindahan, kebenaran, dan kebaikan. Kebahagiaan mudah berubah menjadi penderitaan, seturut berjalannya waktu. Karena keindahan, kebenaran, dan kebaikan tidak lagi kita dapatkan, maka kita akan terus mencarinya di luar diri kita tiada henti.

Ketika Anda mencintai seseorang dan menemukan di dalam dirinya keindahan, kebaikan, dan kebenaran, beruntunglah Anda. Kalau dia mampu membantu Anda untuk menemukan keindahan, kebenaran,

dan kebaikan dalam diri Anda, beruntunglah Anda. Anda merasa bahwa ia adalah sumber kedamaian, kebebasan, dan kebahagiaan Anda. Namun sejauh Anda beranggapan bahwa yang baik, benar, dan indah berada di luar diri Anda, Anda tetap hidup dalam ilusi. Anda tetap menderita.

Perjalanan spiritual Anda juga serupa. Anda mencari Tuhan yang jauh di luar diri Anda. Anda ingin melihat Tuhan yang jauh berjarak. Ketika Anda merasa menemukanNya, Anda merasa bahagia. Namun, kemudian Anda sadar, Tuhan seperti yang Anda pikirkan dan harapkan tidak pernah Anda rasakan. Anda kecewa dan menderita.

Anda terus mencari Tuhan yang Mahakuasa, yang mampu menghalau penderitaan Anda dari jarak jauh. Anda menuntut tanda-tanda besar dan mukjizat-mukjizat besar. Dan Anda tetap kecewa dan menderita. Anda mencari berbagai pendamping spiritual, dan tetap Anda menderita. Dalam kebingungan, Anda bisa lari kepada dukun atau jimat. Tetap Anda menderita, karena Anda hidup dalam ilusi.

Seorang pendamping spiritual yang baik akan menunjukkan kepada Anda bahwa Guru Sejati tidak berada di luar Anda, tetapi sudah ada di dalam diri Anda. Bukankah Yesus mengatakan, tidak ada guru lain selain Sang Guru Sejati dan Ia sudah tinggal di dalam diri Anda?

Yang indah, baik, dan benar di luar Anda kadang-kadang membantu. Namun, bukan itu yang terpenting. Selama orang belum menemukan keindahan, kebaikan, dan kebenaran dalam dirinya, orang tetap hidup dalam ilusi.

Ingatlah apa yang Anda lakukan, ketika Anda melahirkan bayi Anda? Pada hari-hari awal kelahiran bayi Anda, Anda harus memberikan perhatian penuh untuk bayi Anda dari jam ke jam, selama 24 jam setiap hari. Anda hadir sepenuhnya. Anda merasa kelelahan dan kecapaian. Tapi Anda bahagia. Bukan *merasa* bahagia, tapi sungguh-sungguh bahagia. Cinta pertama-tama adalah kehadiran: Anda mencintai bayi Anda; Anda hadir penuh untuknya.

Cinta sebagai kehadiran juga seperti cara hidup seorang bayi pada dunia kosmisnya. Ketika minum susu, ia minum apa adanya. Ketika menangis, ia menangis apa adanya. Ketika tersenyum, tersenyum apa adanya. Ketika kencing, ia kencing apa adanya. Ketika mendengar, ia mendengar apa adanya. Ketika melihat, ia melihat apa adanya. Ia hadir pada dirinya dan alam semesta apa adanya.

Lihatlah ketika bayi menatap Anda dengan matanya yang terbuka lebar dan lama tak berkedip. Apa yang Anda rasakan? Anda tidak merasa terancam atau takut, seperti ketika seorang dewasa yang tidak Anda kenal menatap Anda. Anda merasa tenteram dan bahagia diperhatikan oleh bayi, sekalipun Anda tidak mengenalnya. Anda menangkap keindahan dalam dirinya dan bayi itu juga menangkap keindahan yang sama dalam diri Anda, yang barangkali Anda tidak sadari.

Cinta pertama-tama adalah kehadiran, seperti Anda hadir secara penuh pada bayi Anda; atau seperti bayi Anda hadir secara penuh pada dirinya dan dunia kosmisnya. Anda bisa mengukur kualitas cinta Anda dengan melihat kualitas kehadiran Anda pada sesuatu atau seseorang yang Anda cintai.

Dalam Kitab Suci ditemukan nasihat demikian: Cintailah Tuhan Allahmu dan cintailah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri. Formula itu akan menjadi lebih kuat kalau dibalik. Selama orang belum bisa mencintai dirinya sendiri, ia belum bisa mencintai sesama dan Allahnya. Selama belum bisa hadir pada dirinya sendiri, orang belum bisa hadir pada sesama dan Allahnya.

Anda seperti sebuah rumah. Hadir pada diri sendiri seperti pulang kembali dan tinggal di rumah. Anda sadar atas kondisi fisik, pikiran, perasaan, reaksi-reaksi mental, dan kesadaran Anda. Hadir pada sesama dan dunia artinya terlibat pada dinamika perjuangan sesama dan dunia. Hadir pada Tuhan artinya hidup dan terlibat dengan gerak Tuhan yang sudah tinggal dalam diri Anda. Sejauh manakah intensitas cinta Anda pada diri, sesama, dan Tuhan?

Seperti apakah Kitab Suci Anda bicara tentang cinta? Bukankah Allah menciptakan manusia sebagai ‘yang indah, benar, dan baik’? (Kejadian 1) Bukankah karya penyelamatan Allah bagi umat manusia terjadi karena manusia dipandang indah, benar, dan baik di hadapanNya?

Sejak Anda ada, Anda sudah memiliki dalam diri Anda keindahan, kebenaran, dan kebaikan. Ketika Anda menjadi tua, Anda pun tetap indah, baik, dan benar. Tidak ada orang atau sesuatu yang lain yang dapat mencuri keindahan, kebaikan, dan kebenaran dalam diri Anda.*

28. Seks dan Kasih Sayang

Bagi kebanyakan orang, seks merupakan suatu masalah. Setiap orang memiliki hasrat seks dan mendambakan kasih sayang. Orang memang menemukan kasih sayang, kemesraan, keintiman, keakraban, kenikmatan dalam seks, tetapi dalam bentangan pengalaman itu terdapat juga ketakutan dan kepedihan. Kita akan menyelidiki bersama hubungan seks dan kasih sayang, dan bertanya mungkinkah kita mengalami kasih sayang sejati yang bebas dari kenikmatan dan kepedihan?

Kenikmatan dan Penderitaan

Orang tahu, dalam seks ada kenikmatan. Karenanya orang menyukainya. Tetapi orang tidak bisa begitu saja mengekspresikan kebutuhan seksual seperti seekor ayam. Masyarakat membuat aturan sosial. Hasrat seks mesti diatur, agar tidak menimbulkan kekacauan. Muncullah institusi yang disebut keluarga. Lalu orang kawin atau dikawinkan, dan menikmati seks dengan pasangannya.

Dalam institusi keluarga, orang merasa sah melakukan hubungan seksual dengan pasangannya. Tindakan seks menjadi wujud ekspresi cinta yang paling indah. Ketika seks diperlakukan sebagai alat pemuas kebutuhan biologis atau psikologis belaka, bukankah cinta tidak ada? Orang bisa saling memuaskan, tetapi ketika kenikmatan melulu dijadikan sebagai tujuan, tindakan seks kehilangan keindahannya.

Seks yang dijadikan alat untuk tujuan tertentu telah melahirkan bentuk-bentuk kekerasan, manipulasi, eksploitasi, perendahan martabat. Itu terjadi baik dalam institusi keluarga maupun dalam relasi antarpasangan di luar institusi keluarga.

Pada zaman modern atau *post-modern* ini, sebagian orang tidak merasa perlu menikah untuk bisa menikmati seks. Seks dianggap sebagai kebutuhan seperti layaknya orang makan. Selama sepasang insan sepakat untuk saling memenuhi kebutuhan seks masing-masing — entah dengan atau tanpa tanggung jawab sosial, ekonomi, psikologis — hubungan seks dianggap normal saja.

Dalam seks bukan hanya ada kenikmatan, tetapi juga ada penderitaan. Hubungan seksual membawa serta tanggung jawab terhadap kesejahteraan pasangannya. Kehadiran seorang bayi mungil menuntut tanggung jawab seluruh hidup dari orangtuanya. Ada dimensi penderitaan dalam tanggung jawab ini. Meskipun ada penderitaan dalam seks, orang tetap menyukai seks dan mau membayar apa pun, karena ada kenikmatan di dalamnya.

Sebagian orang merasa tidak punya masalah dengan seks. Mereka membutuhkan seks seperti orang membutuhkan makan. Saat kesepian mendera, orang menemukan seks sebagai tempat berlabuh. Ada seks atau tidak ada seks; kenyataannya rasa takut, rasa sepi, rasa pedih tetap ada. Betapa pun orang memiliki kepuasan seks, semua rasa itu tidak bisa disembuhkan dengan seks.

Ada kenikmatan dan penderitaan dalam seks. Ada kelegaan atau pelepasan atau kepuasan kalau seks terpenuhi. Tanpa seks, orang hidup dalam kebingungan, depresi, rasa tertekan. Saat kenikmatan

seks berakhir — karena ditinggal pergi oleh pasangan, penyakit, cacat, usia tua — orang terperosok dalam kepedihan yang lebih dalam.

Sebagian orang bersumpah hidup murni atau berkaul kemurnian. Banyak orang mengutuk seks sebagai yang duniawi, rendah, tidak suci. Mereka berjuang untuk mengenyahkan hasrat seks. Menjauhi, menolak, atau membunuh hasrat seks sama bodohnya dengan mengumbar hasrat seks. Dengan bertindak demikian, bukankah orang telah mengingkari gairah dan keindahan kehidupan?

Mengapa Seks Begitu Penting?

Seks dianggap sebagai hal yang luar biasa penting bagi kehidupan. Bagi kebanyakan orang, seks merupakan satu-satunya pelepasan dari keterbelengguan. Kebanyakan orang terbelenggu oleh berbagai tuntutan di sekolah, dunia kerja, keluarga, masyarakat, agama, politik. Orang merasa dikungkung oleh berbagai otoritas, aturan, moralitas, hukum, sopan santun. Tidak ada ruang yang bisa membuat orang betul-betul bebas, kecuali seks. Di sana ada kebebasan, pelepasan, intensitas.

Seks menjadi luar biasa penting, juga karena seks merupakan pengalaman ketiadaan diri. Dalam kehidupan sehari-hari kebanyakan orang hidup seperti mesin. Diri adalah motor penggerakannya. Tiada hari tanpa perjuangan. Orang berjuang bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, tetapi juga untuk memenuhi hasrat rohani yang paling tinggi. Di mana-mana orang berjuang, entah di pasar kerja atau di ruang doa. Diri yang kasar atau diri yang halus terus berlangsung untuk menggapai pemenuhan duniawi maupun

rohani. Meski demikian, tetap saja orang masih terpenjara oleh diri. Seks lalu memberikan pengalaman pembebasan dari diri, sekurang-kurangnya untuk sementara waktu. Dalam tindakan seks, meski hanya beberapa detik atau menit, orang merasa bahagia.

Karena pengalaman kebahagiaan, kebebasan relatif, pelepasan, dan intensitas ini, orang mudah ketagihan. Karena ketagihan, lalu orang diperbudak oleh seks. Mereka pikir seks sebagai satu-satunya pelepasan, meskipun sesungguhnya bukan pelepasan sama sekali.

Kelekatan dan Ketakutan

Sesungguhnya apa yang kita sebut sebagai kenikmatan seks? Perhatikan muncul dan tenggelamnya hasrat atau gairah atau nafsu seks. Nafsu adalah keinginan dan keinginan adalah pikiran. Hubungan antara nafsu seks dan pikiran begitu dekat. Hasrat akan kenikmatan sebelum atau setelah tindakan seks tidak lain adalah pikiran. Kita menyukai kenikmatan, dan pikiran mengulang-ulang atau meneruskan kenikmatan seks yang telah lewat. Pikiran membayangkan kenikmatan seks yang belum terjadi dan imajinasi ini membakar nafsu birahi.

Yang menjadi masalah di sini bukan tindakan seks, melainkan pikiran seks. Kalau lapar, orang makan. Kalau sebelum atau setelah makan, orang terus-menerus berpikir tentang makan, itu menjadi masalah. Begitu pula dengan tindakan seks. Kalau ada gairah seks, tanpa pikiran, tanpa kelekatan dan ketakutan, maka dapat terjadi tindakan seks. Yang menjadi masalah, kalau sebelum atau setelah tindakan seks, orang terus-menerus berpikir tentang seks.

Pikiran senang melekat pada sesuatu yang membuat nikmat, dan seks adalah salah satunya. Bukankah rasa takut membuat kita berlari dengan melekat pada sesuatu, dan kelekatan itu justru menciptakan lebih banyak ketakutan? Apakah seks merupakan suatu pelarian dari rasa kesepian atau kekosongan eksistensi kita? Anda mesti melihatnya sendiri. Kalau Anda memahami seluruh gerak kenikmatan dan penderitaan, kelekatan dan ketakutan di dalamnya, pikiran dan keinginan-keinginannya -- bukan membuangnya, maka mungkin Anda akan melihat seks secara berbeda.

Seks sebagai Kebutuhan Dasar?

Betulkah seks merupakan kebutuhan dasar, agar orang hidup secara manusiawi? Kalau yang dimaksud adalah tindakan seks, bukan pikiran seks, itu barangkali benar. Tindakan seks bukan hanya terbatas hubungan intim sepasang insan, tetapi juga cara kita memperlakukan tubuh kita, hubungan-hubungan lebih luas antara laki-laki dan perempuan, cara memandang, cara mendengarkan, cara bergaul, cara bertindak, dan seterusnya.

Ketika memandang seorang perempuan cantik, misalnya, saat itu sudah terjadi tindakan seks. Dalam pengamatan total sudah terjadi tindakan total. Kalau kita memandang perempuan cantik, lalu pikiran berceles ingin menikmati, memiliki, menilai, mengatakan boleh atau tidak boleh, maka di situ tidak ada tindakan seks. Yang ada di situ adalah pergulatan dari apa adanya menjadi apa yang seharusnya atau apa yang tidak seharusnya. Selidikilah mengapa orang bergulat dengan seks, bergulat dengan sesuatu yang harus dipenuhi atau tidak harus dipenuhi, bergulat dengan boleh atau tidak boleh, bukan menghidupi seks sebagai bagian dari kehidupan.

Dalam tindakan seks mungkin ada kelembutan, keindahan, kebebasan, intensitas, kebahagiaan, cinta, atau kasih sayang yang sesungguhnya. Itu ada kalau pikiran, keinginan, atau diri ini berhenti. Keinginan untuk menghentikan hasrat seks tidak akan membuatnya berhenti. Pikiran yang mau menghentikan pikiran seks tidak mungkin membuatnya berakhir. Alih-alih, menyadari seluruh gerak pikiran dan keinginan seks mungkin akan membuatnya berhenti. Kalau keinginan berhenti, masihkah seks dibutuhkan? Kalau kebebasan dan kasih sayang sudah ada dalam hidup seseorang, apakah seks masih diperlukan?

Kebebasan dan Kasih Sayang

Hasrat seks dan reaksi-reaksi batin kita terhadapnya perlu dipahami secara total. Apa yang terjadi kalau hasrat seks dan reaksi-reaksi batin disadari, tanpa menilainya sebagai baik atau buruk, normal atau tidak normal, remeh atau tidak remeh, boleh atau tidak boleh? Apa yang terjadi kalau gairah seks dipahami seperti apa adanya, tanpa tebang-pilih, tanpa menyalahkan atau tanpa membenarkan, tanpa menerima atau tanpa menolak, tanpa melawan atau tanpa lari daripadanya? Kalau kita hidup bersamanya, apakah hasrat seks menjadi sumber konflik dan kekacauan?

Seks menjadi masalah besar, selama tidak ada kebebasan yang sesungguhnya. Pikiran seks membelenggu kebebasan. Keinginan untuk mengumbar nafsu seks juga menjadi penjara kebebasan. Hanya dalam kebebasan batin terdapat cinta atau kasih sayang sejati. Orang yang tidak memiliki kebebasan dan kasih sayang sejati menjadikan

seks sebagai masalah. Di mana ada kenikmatan dan kepedihan, apakah di sana ada cinta?

Seks mempunyai tempatnya sendiri dalam kehidupan. Ketika kehidupan dikuasai seks atau kehidupan dipisahkan sama sekali dari gairah seks; maka tidak ada lagi keindahan, tidak ada lagi kebahagiaan, tidak ada kasih sayang sejati.*

29. Mati dan Hidup dalam Sekejap

Banyak orang mengaku takut mati, karena tidak tahu nasibnya setelah kematian. Betulkah sesuatu yang tidak kita ketahui bisa membuat kita takut? Ketakutan hanya muncul terhadap apa yang kita ketahui. Maka, ketakutan terhadap kematian disebabkan bukan karena fakta kematian itu sendiri, tetapi gambaran kita tentang kematian atau kehidupan yang sudah kita kenal.

Kelekatan pada segala sesuatu yang kita kenal membuat orang takut mati. Orang takut mati karena gambaran akan diceraikan dari tubuh dan dari kehidupan yang dilekatinya. Saat kematian tiba, tubuh menjadi kaku, dingin, membusuk, rusak, tercerai-berai, dimakan binatang-binatang di tanah, dan musnah. Seluruh hubungan terputus: hubungan dengan tubuh, uang, barang-barang, orang-orang yang dicintai, cita-cita, kesenangan, kenikmatan, ide atau gagasan, kesakitan, kesedihan, kebencian, dan seterusnya. Kalau orang hidup dalam kelekatan, kehilangan uang sedikit saja cukup membuat orang sedih, apalagi kehilangan diri atau nyawanya.

Ketakutan membuat kita lekat pada sesuatu yang kita kenal. Karena takut terhadap kematian, maka kita menempatkan kematian jauh dari kehidupan yang kita lekatinya. Berbicara tentang kematian seolah belum relevan selagi kita masih hidup. Kita menerima begitu saja kehidupan ini dan menolak datangnya kematian. Kematian pasti akan datang pada waktunya. Masalahnya bukan kapan dan dengan cara apa kita akan mati, melainkan apakah kita sungguh-sungguh berani

menghadapi kehidupan tanpa melekat kepadanya? Sebab, kelekatan terhadap kehidupan membuat kita takut akan kematian.

Kehidupan yang kita kenal ini tidak lebih dari arus kebrutalan: brutal berkuasa, brutal mengejar kesenangan dan kenikmatan; brutal mempertahankan kelekatan; brutal menolak atau melawan apa saja yang tidak kita suka; brutal dalam pelarian dari fakta-fakta kehidupan.

Kebrutalan dunia sama dengan kebrutalan diri, karena arus kebrutalan ini tidak lain adalah aku atau ke-aku-an. Ia ada di tengah dunia jasmani dan di tengah dunia yang dianggap rohani, meskipun bukan rohani sama sekali. Orang berani mati demi ambisi masuk surga yang paling tinggi. Orang mencari Allahnya untuk mendapatkan kenikmatan dan kenyamanan hidup. Orang melekat pada kebenaran yang ia kenal dan berperang atas nama kebenaran itu. Orang meniti jalan spiritual supaya mendapatkan kehidupan kekal. Semua itu adalah arus dunia materialisme yang berkedok spiritual.

Arus kebrutalan yang adalah arus dunia atau arus ke-aku-an ini terus akan berlanjut, kecuali keluar dari arus itu. Kematian total adalah berhentinya arus itu. Kematian fisik tidak serta-merta membawa kematian total. Setiap orang ingin tetap hidup dan tidak mau mati, kecuali mati secara fisik sebagai fakta yang tak terhindarkan. Itulah absurditas umat manusia: setiap orang adalah arus sungai yang ingin mencapai pantai, tanpa meninggalkan sungai itu.

Memang tidak mudah membiarkan diri yang adalah arus kebrutalan ini berakhir, tetapi itu bukannya tidak mungkin. Lihatlah awan di langit. Kehidupan yang kita kenal ini seperti awan di langit. Kita

sering mengidentikkan diri dengan awan kehidupan yang kita kenal ini. Kalau kita keluar dari arus ini, kita melihat celah sempit, dan dari sana langit Kehidupan yang Mahaluas terbuka di hadapan kita. Mungkin kematian total ini hanya berlangsung satu detik atau satu menit. Namun momen itu sudah cukup membuat kita sadar bahwa ada Kehidupan lain yang Mahaluas, yang terlahir saat kita keluar dari arus dunia. Menghayati kematian sekaligus kehidupan setiap saat lalu menjadi mungkin.

Pemahaman bahwa Kehidupan yang Mahaluas itu terlahir dalam kematian total seperti pernyataan Yesus: "Rombaklah Bait Allah ini, dan dalam tiga hari Aku akan mendirikannya kembali." (Yohanes 2:19) Yang dimaksud Bait Allah adalah hidup Yesus sendiri. Yesus mengalami kematian fisik pada usia 33 tahun. Tiga hari setelah kematiannya, Kehidupan Baru terlahir. Dalam sekejap, Ia mengalami kematian dan kehidupan sekaligus. Itu terjadi bukan hanya pada momen terakhir hidupnya di dunia, tetapi telah lama berlangsung: dirinya telah lama mati selagi hidup.

Puncak kematian total dialami Yesus pada peristiwa penyaliban. Ia mati secara total dari dirinya dan AllahNya. Tidak ada yang absurd untuk mati total dalam sekejap, dan membiarkan Kehidupan yang Mahaluas terlahir juga dalam sekejap. Tidak ada jalan yang lebih otentik daripada jalan paradoks: kehidupan terlahir dalam kematian total.*

30. Kematian dan Kehidupan

Kehidupan dan Kematian sebagai Satu Realitas

Orang Kristiani percaya bahwa ada kehidupan setelah mati. Orang bisa berspekulasi, namun tidak ada orang yang tahu secara persis seperti apakah kehidupan setelah mati itu.

Sebagian orang percaya, manusia diciptakan dari ketiadaan (Kejadian 1) dan akan kembali ke ketiadaan. Sebagian yang lain percaya, kehidupan setelah mati merupakan keberlanjutan saja dari kehidupan di dunia ini. Pernyataan Yesus bahwa “orang tidak kawin dan dikawinkan” menerangi kedua-duanya. Hidup setelah mati bukan hidup dalam ketiadaan total, juga bukan sekadar hidup sebagai kelanjutan kehidupan sebelum mati.

Dalam kehidupan setelah mati “Orang tidak kawin dan dikawinkan” (Lukas 20:27-38). Artinya, orang hidup sedemikian rupa terbebas dari segala bentuk pengkondisian atau keterikatan. Saat orang betul-betul bebas dari pengkondisian atau keterikatan, bukankah ia mengalami kematian secara psikologis? Dengan demikian, bukankah kehidupan yang sesungguhnya begitu dekat dengan kematian, atau kematian dan kehidupan itu merupakan satu realitas yang tak terpisahkan?

Pada umur 17 tahun saya sudah ditinggal pergi oleh ibu, sebagai anak piatu. Pada tahun-tahun awal kematian ibu, saya mengalami kesedihan dan depresi. Suatu malam, saya bermimpi pulang ke

rumah dan ibu datang menjemput di halaman rumah. Saya melihat begitu jelas matanya, wajahnya, pakaian yang ia kenakan. Ia membawa sapu di tangan kanan dan buah mangga kesukaan saya di tangan kiri. Setelah beberapa saat terjadi komunikasi mendalam tanpa kata antara seorang anak dengan ibunya, saya terjaga. Saat itu saya merasakan kedekatan dan kedamaian luar biasa. Kesedihan dan depresi yang membebani bertahun-tahun setelah ibu meninggal, hilang begitu saja.

Setelah peristiwa itu, saya bertanya pada diri sendiri bukankah kesedihan dan depresi yang menemani saya bertahun-tahun tidak lain merupakan hasil pikiran bahwa ibu sudah mati. Kenyataannya, ibu hidup. Momen malam itu menegaskan kenyataan, ibu betul-betul hidup. Sejak itu, saya mengalami bahwa ibu tiada sekaligus ada, tidak hadir sekaligus hadir, mati sekaligus hidup. Ketika dualitas kematian dan kehidupan itu dilebur, yang tersisa tinggal Kehidupan yang bebas dari segala pengkondisian. Kehidupan yang saya maksud bukanlah kehidupan sebagai lawan dari kematian, melainkan kehidupan dalam kematian.

Kalau kehidupan setelah mati sebagai ketiadaan total atau suatu kualitas negatif, maka tidak ada cerita pertemuan saya dengan ibu seperti di atas. Dalam kematian, ada sesuatu yang lain yang tidak bisa digambarkan dengan bahasa manusia. Dalam arti itulah “tidak ada kematian setelah kehidupan” (*No death after life*). Kalau kehidupan setelah mati merupakan keberlanjutan saja dari hidup di dunia ini, maka kehidupan itu tidak betul-betul baru. Kehidupan yang betul-betul baru artinya sama sekali bebas dari keterikatan dengan waktu. Ia bukan penerusan kehidupan dalam waktu. Dalam arti itulah “tidak ada kehidupan setelah kehidupan” (*No life after life*).

Hidup yang betul-betul baru, atau hidup abadi, atau hidup di luar waktu tidak lain adalah kesatuan antara kehidupan dan kematian. Hidup sejati karenanya lebih tepat dirumuskan sebagai “hidup-dalam-mati dan mati-dalam-hidup.”

Jalan Kematian adalah Jalan Kehidupan

Orang dianggap mati secara klinis ketika otak sudah tidak bisa bekerja lagi. Sebaliknya, ketika otak masih aktif bekerja, meskipun orang tidak bernapas lagi, orang tersebut dianggap masih hidup. Jadi, kematian dan kehidupan sangat tergantung pada mati hidupnya otak.

Dalam keadaan normal, otak yang aktif bekerja memproduksi pikiran. Pikiran kemudian menciptakan reaksi-reaksi mental dan berbagai rasa-perasaan, menggerakkan kehendak, dan mewujudkan dalam tindakan. Saat seseorang mati, ia diputuskan dari segala keterhubungan: hubungan dengan tindakannya, rasa-perasaannya, pikirannya, dirinya, orang lain, lingkungan hidupnya, dan seterusnya.

Saat seseorang hidup, orang bisa saja melepaskan segala bentuk keterikatan atau pengkondisian seperti kalau ia mati. Kalau ia melakukannya dengan bebas, maka ia akan memahami bahwa kehidupan yang terbebas dari segala bentuk keterikatan atau pengkondisian merupakan Kehidupan yang bukan lawan dari kematian. Sesungguhnya, tindakan bebas untuk keluar dari segala bentuk pengkondisian merupakan kematian sekaligus Kehidupan itu sendiri.

Orang sering kali takut mati, karena tidak tahu bagaimana menjalani kehidupan. Orang sering kali juga takut hidup, karena takut mati. Dualitas antara kematian dan kehidupan sebenarnya hanya produksi pikiran. Dualitas itu tidak ada dalam kenyataan, sebab realitas yang paling dalam adalah Kehidupan itu sendiri, Kehidupan yang bukan lawan dari kematian.

Kehidupan yang bukan lawan dari kematian ini disebut dengan keabadian, atau lebih tepat Kehidupan di luar arus waktu. Kehidupan di luar arus waktu ini sudah bisa dialami setiap orang saat masih hidup di dunia ini. Syaratnya hanya satu, yaitu orang terlepas dari segala bentuk kelekatan atau pengkondisian. Itulah jalan kematian sekaligus jalan kehidupan.

Seperti Apakah Wajah Manusia Saat Kebangkitan?

Kalau Yesus Kristus adalah orang yang paling tahu, seperti apakah kehidupan setelah kematian? Marilah kita berkaca dari pengalamannya. Seperti apakah wajah Yesus saat kebangkitan? Pertanyaan itulah yang menjadi perdebatan para murid pada hari-hari awal Yesus bangkit.

Maria Magdalena termasuk orang pertama yang melihat Tuhan yang bangkit. Ia melihat Tuhan Yesus hadir dan menyapa dirinya dengan namanya (Yohanes 20:11-18). Ketika para murid masih dilanda ketakutan dan mengunci diri di suatu rumah, Yesus datang dan mengundang mereka melihat dirinya yang utuh dan transparan. Yesus dipenuhi dengan kedamaian dan Roh Kudus. Para murid merasakan energi kedamaian dan hembusan Roh Kudus itu darinya (Yohanes 20:19-23). Ia menunjukkan kepada Thomas bekas luka di

tangan dan lambungNya (Yohanes 20:24-29). Ia hidup tanpa menyembunyikan bekas luka dan derita.

Para murid mengenal Tuhan Yesus setelah kebangkitan sebagai pribadi yang memiliki kesadaran relasional yang sama, seperti ketika Yesus masih hidup secara fisik bersama mereka. Bedanya, kesadaran ini sekarang bekerja mengatasi batas-batas ruang, waktu, dan kecepatan.

Yesus pernah lahir, hidup, mati, dan bangkit. Dari manakah asal Yesus sebelum dilahirkan? Ke manakah Yesus pergi setelah kematian? Kehidupan, kematian, dan kebangkitan Yesus adalah gambaran nasib sejarah kemanusiaan kita.

Sejarah umat manusia sering dilihat secara linier. Manusia bergerak dari lahir, tumbuh berkembang, menjadi tua, mati, pengadilan terakhir, api penyucian, akhirnya masuk surga atau neraka. Namun sejarah umat manusia juga bisa dilihat secara siklis. Kematian dan kehidupan, surga dan neraka, sudah bisa dialami saat ini juga. Sejauh manusia menerima wajah kematian sekarang, ia pada saat yang sama menikmati wajah kehidupan saat ini pula.*

31. Dua Pendekatan Menghadapi Masalah Kehidupan

Kehidupan ini penuh dengan masalah, baik masalah bersama maupun pribadi. Setiap orang mencari penyelesaian masalah dengan berbagai cara. Namun masalah tetap tinggal sebagai masalah dan tidak ada jawaban. Mungkinkah kita bebas dari masalah sehari-hari? Mungkinkah menjalani kehidupan tanpa masalah sedikitpun?

Pikiran yang Mencari Solusi Masalah adalah Masalahnya

Kita sudah terbiasa menggunakan pikiran untuk menghadapi masalah. Ketika masalah datang, kita menganalisis, membandingkan, mencari sebab-musababnya, menilai, dan menarik kesimpulan. Kenyataannya, jawaban intelek terhadap masalah tidak menyelesaikan masalah. Meskipun kita canggih secara intelektual, kita menyaksikan tiada hari tanpa deraan masalah. Hidup harian menjadi kisah perjuangan yang melelahkan dan tak bermakna, kecuali hanya untuk bertahan hidup.

Orang bisa berganti-ganti ideologi atau agama, tetapi masalah tetap ada. Orang bisa memperbanyak doa, merenungkan Kitab Suci, menjalani ritual dan laku amal, namun masalah tetap bercokol. Orang lari kepada guru-guru spiritual atau dukun, dan berpikir mereka bisa melenyapkan masalah. Selama semua itu hanya menjadi pelarian dari

fakta-fakta kehidupan, bebasnya diri dari masalah hanya tinggal sebagai impian kosong.

Sistem pemikiran apa pun tidak mampu menuntaskan masalah, namun orang terus menggunakan pikiran untuk memecahkan masalah. Pikiran buruk yang datang biasanya dilawan dengan pikiran yang baik. Orang suka menghafal dan mengingat-ingat teori-teori tertentu, nasihat-nasihat bijak, teks-teks suci, atau rumus-rumus doa tertentu. Namun, itu semua tidak membuat orang bebas dari masalah.

Orang tahu bahwa menyakiti orang lain itu jahat, namun orang tetap saja melakukannya. Orang tahu mencuri itu tindakan yang buruk, namun orang tidak berhenti mencuri. Orang tahu kegelisahan dan kekawatiran tidak ada gunanya, tetapi pengetahuan itu tidak mampu mengenyahkan kekhawatiran dan kegelisahan. Pengetahuan atau pikiran yang baik barangkali bisa mengurangi beban yang ditimbulkan oleh masalah, namun tidak mempunyai kekuatan untuk menghabisi akar masalahnya.

Masalah muncul karena adanya gerak pikiran. Pikiran sebaik apa pun juga tidak akan membebaskan diri dari masalah, karena gerak pikiran adalah akar masalahnya. Di sana ada ketakutan terhadap fakta kehidupan, keserakahan, pengejaran, harapan, keinginan atau ambisi, pelarian, dan seterusnya. Semua itu adalah gerak pikiran yang merupakan gerak ke-aku-an itu sendiri. Pengetahuan atau pikiran secanggih apa pun, tidak akan mampu memberi solusi masalah; dan gerak mencari solusi masalah menciptakan masalah baru.

Upaya untuk keluar dari masalah dengan cara apa pun menimbulkan masalah baru. Alih-alih mencari solusi masalah, lebih bermakna

memahami masalahnya apa adanya. Lebih membantu membongkar setiap pertanyaan dan menyelidikinya, tanpa ambisi mencari jawaban atas masalah.

Jawaban atas Masalah Sudah Ada dalam Masalahnya

Untuk memahami masalah, mutlak perlu mengenal diri karena diri adalah akar segala masalah. Apa yang disebut diri? Diri adalah akumulasi dari pengetahuan, pengalaman, pikiran, perasaan, reaksi-reaksi batin, kesadaran, kenikmatan, kesenangan, kepahitan, ketakutan, kegelisahan, kemalasan, keragu-raguan, rasa memiliki, ketakutan, kelekatan, pelarian, dan seterusnya.

Selama diri ada, di sana ada masalah. Setiap gerak batin adalah bagian dari ke-aku-an dan itu adalah akar masalahnya. Kalau diri berakhir, maka masalah juga akan berakhir dengan sendirinya. Tidak ada jalan untuk membiarkan diri ini berakhir, kecuali lewat pengamatan terhadap gerak diri terus-menerus, apa adanya.

Diri kita telah terkondisi. Semua pikiran untuk memahami keterkondisian ini selalu tidak lengkap, karena pikiran tidak berbeda dari diri yang terkondisi. Pikiran baik tidak mampu menghabisi kelekatan diri terhadap keburukan atau kebaikan. Upaya untuk tidak melekat pada sesuatu adalah gerak yang sama untuk melekat pada sesuatu yang lain. Gerak ke-aku-an yang mengingini dan mengejar sesuatu masih tetap ada.

Di dalam lingkup batin yang terkondisi, kita biasa menjalani kehidupan. Namun, pengamatan atau kesadaran pasif terus-menerus atas keterkondisian kita, bukankah membuat kita keluar dari

keterkondisian itu? Kesadaran Murni membuat akar masalah yang adalah diri ini, berhenti. Dalam beberapa detik atau menit, kita mengalami kebebasan. Di dalam batin tidak ada lagi ke-aku-an, kelekatan, keinginan, dan seterusnya. Setelah itu, gerak pikiran datang lagi. Kalau kita sadari saat itu pula, maka pikiran berhenti. Begitulah kita mengalami kebebasan sesaat yang disusul oleh gerak pikiran; ketika pikiran disadari pada saat kemunculannya, pikiran berhenti. Proses ini terus berlanjut.

Pikiran kita ini licin bagaikan belut dan cerdik bagaikan ular. Ia mudah membawa kita berlari dari fakta-fakta kehidupan. Kesedihan, luka, kenikmatan, kepahitan, dan seterusnya bukanlah masalah; melainkan fakta kehidupan yang kita kenal. Saat pikiran bergerak untuk mendorong kita menolak atau menerima, melekat atau lari daripadanya, fakta kehidupan itu berubah menjadi masalah. Pikiran menciptakan masalah, dan dengan pikiran yang sama kita mencari penyelesaian masalah.

”Hati-hatilah dan berjaga-jagalah! Sebab kamu tidak tahu bilamanakah waktunya tiba.” (Markus 13:33) Nasihat ini berguna sekadar sebagai pengingat bahwa bukan hanya pikiran kita ini licin dan cerdik, tetapi juga pikiran dan setiap gerak masalah bisa dipecahkan dengan pemahaman total akan masalahnya.

Kesadaran Murni itu seperti jurang yang dalam. Di dalamnya, seluruh gerak ke-aku-an dan segala masalah yang ditimbulkan berhenti, tak lagi punya tempat untuk berpijak. Kesadaran Murni juga berfungsi bagaikan jembatan yang menghubungkan diri yang bebas dari ke-aku-an dengan Yang Tak Dikenal. Ia datang dengan sendirinya, tanpa kita duga. ”Sebab itu, hendaklah kamu juga siap

sedia, karena Anak Manusia datang pada saat yang tidak kamu duga.” (Matius 24:44)*

32. Tiada Kelahiran dan Tiada Kematian

Kelahiran dan Kematian Yesus

Dari manakah Yesus datang sebelum dilahirkan dan ke mana Yesus pergi setelah kematian? Marilah kita menatapnya secara mendalam.

Orang bilang, Yesus pergi ke surga setelah kematian; dari surga juga Ia datang sebelum dilahirkan. Jadi, sejak semula Yesus tetap hidup, juga setelah kematian. Ia sudah datang sebelum dilahirkan dan tidak pergi setelah kematian. Ia tidak datang dan tidak pergi; Ia tidak lahir dan tidak mati.

Pada tahun 1 Masehi, Yesus dilahirkan di Bethlehem, di tanah Yudea. Ia lahir dari seorang perawan bernama Maria. Itulah yang membuatnya sungguh sebagai Anak Manusia. Ia juga lahir dari benih Roh Kudus. Itulah yang membuatnya sungguh sebagai Anak Allah. Yesus adalah 100% manusia, sekaligus 100% Allah.

Apa artinya kelahiran seorang bayi? Orang mengartikan kelahiran sebagai menjadi ada dari ketiadaan. Kalau Yesus terlahir di dunia ini dari ketiadaan, maka istilah kelahiran bagi bayi Yesus tidaklah tepat, karena Yesus sudah ada sebelum dilahirkan; Ia bukan menjadi ada dari ketiadaan. Oleh karena itu, lebih tepat dikatakan bahwa Yesus hanyalah bermanifestasi dalam bentuk lain. Ia yang sejak semula

telah hidup sebelum dunia dijadikan, bermanifestasi dalam diri seorang Yahudi 2.000 tahun yang lalu; namanya Yesus.

Lahirnya manifestasi akan diikuti berakhirnya manifestasi. Pada tahun 33 Masehi, Yesus mengalami kematian. Apa artinya kematian? Orang mengartikan berakhirnya kehidupan. Apakah kehidupan Yesus sungguh-sungguh berakhir dalam kematian? Arti kematian di sini juga tidak sesuai dengan kenyataan, sebab Yesus tetap hidup setelah kematian. Lebih cocok dikatakan bahwa manifestasi Yesus berakhir, dan Ia beralih ke kehidupan dalam bentuk yang lain.

Apa saja yang lahir, pasti mengalami kematian. Apa saja yang tidak dilahirkan, tidak mengalami kematian. Yesus rupanya mengalami kedua-duanya.

Manifestasi Yesus pernah terlahir dan manifestasiNya pernah berakhir. Itulah dimensi dari ketidak-kekalan. Namun pada dimensi yang paling dalam, Yesus tidak pernah lahir dan tidak pernah mati. Itulah sebabnya kita menyebutNya Kristus yang Hidup (*the Living Christ*). Ia hidup melampaui ruang dan waktu, dahulu dan sekarang, awal dan akhir, alpha dan omega; Ia ada di mana-mana dan tidak ada di mana-mana secara khusus; Ia adalah fondasi eksistensi Anda dan melingkupi Anda secara sempurna.

Kelahiran dan Kematian Ibu

Kelahiran seorang manusia membawa kegembiraan; kematian seorang manusia meninggalkan kesedihan. Demikianlah kegembiraan dan kesedihan silih berganti, kalau orang terjebak pada pikiran kelahiran dan kematian.

Pada umur 17 tahun, ibu saya meninggal dunia. Pada tahun-tahun awal ditinggal ibu, saya didera kesedihan. Saya meratapi diri sebagai seorang yang paling kesepian di seluruh muka bumi, karena kehilangan seorang pribadi yang paling mencintai dan menyayangi.

Ketika sudah menginjak dewasa, pikiran saya mulai berubah. Orang-orang yang mengenal ibu saya mengatakan, wajah saya mirip sekali dengan ibu. Orang bilang, dengan melihat wajah saya mereka melihat ibu saya. Dan saya senang mendengarkan pengakuan mereka. Saya menjadi sadar, ke mana saja saya pergi saya membawa ibu dalam diri saya. Ia ada dalam setiap sel dan darah saya. Dan orang lain melihatnya.

Saya bangga mempunyai seorang ibu yang baik. Ia sabar, sederhana, penuh cinta, dan pengorbanan. Itu adalah darah spiritual yang ia wariskan kepada saya. Ketika saya bertindak sabar, sederhana, berani mencinta dan berkorban, ibu hidup dalam diri saya. Ibu tidak pernah mati, tetapi selalu hidup. Ke mana saja saya pergi, ia selalu menyertai.

Pada tahun 1930, seorang perempuan cantik melahirkan seorang bayi, yang darinya aku kemudian dilahirkan. Namun sesungguhnya, ibu juga tidak pernah lahir, karena ia sudah ada sebelum dilahirkan. Ia sudah ada dalam diri nenek dan kakek yang juga saya kenal. Ibu mirip sekali dengan mereka dalam berbagai bentuk dan sifatnya. Ibu juga sudah ada dalam diri para leluhur mereka yang hidup sebelum dunia dijadikan. Ibu dan mereka semua tidak lahir dan tidak mati.

Belajar Menatap Awan

Mari kita belajar menatap awan. Hampir setiap pagi pada hari-hari ini, kita bisa melihat langit biru dengan awan gemawan. Kawanan-kawanan kecil awan putih bergerak lembut bersama angin dan memancarkan kilau mentari pagi. Kita senang sekali setiap pagi ditemani oleh tari-tarian awan putih di cakrawala. “Oh, betapa indah pagi ini!” Lama-kelamaan, makin banyak kawanan awan bergabung, dan langit biru yang cerah berubah menjadi gelap. Kita menjadi sedih. “Oh, sahabatku, awan putihku, mengapa engkau pergi? Mengapa engkau meninggalkan aku sendiri?”

Hujan yang turun ke bumi membuat kita menangis. Suara tangisan kita menghentak-hentak seperti suara air hujan menjejak bumi. “Oh, di manakah engkau sahabatku, awan putihku? Mengapa engkau pergi meninggalkan aku sendiri?”

Ketika hujan mencapai bumi, air mengalir bersama sungai menuju ke lautan. Pada malam yang sunyi, suara tangisan kita terdengar nyaring, menghentak-hentak seperti suara gelombang sungai memukul-mukul dinding-dinding bebatuan di tepiannya. “Oh, di manakah engkau sahabatku, awan putihku? Mengapa engkau pergi meninggalkan aku sendiri?”

Ketika air sungai sampai di lautan, jadilah samudra raya. Kesedihan dan tangisan kita belum mereda. Namun, sinar mentari menghangatkan samudra raya dan samudra raya memberikan uap air sebagai jawaban terima kasih. Uap air ini dibawa angin ke atas dan jadilah awan. Setelah semalaman menangis, pagi itu kita kembali bergembira. Kita kembali melihat sahabat kita, kawanan awan putih di cakrawala.

Sebenarnya kita tidak harus menunggu sehari, setahun, atau seribu tahun, untuk kembali melihat awan putih. Saat ini pula, kita bisa menatap awan. Saat langit biru menjadi gelap, di manakah awan putih? Saat hujan turun, air sungai mengalir dan berhenti di samudra raya, di manakah awan putih? Bukankah ia tetap ada, hanya tersamar di balik langit yang gelap, hujan, air sungai, dan samudra raya? Jadi, kapankah awan putih lahir dan mati? Ia tidak lahir dan tidak mati. Ia hidup di balik langit gelap, hujan, air sungai, dan samudra raya. Dengan menatap dalam-dalam langit yang gelap, hujan, air sungai, dan samudra raya, kita melihat awan putih berarak! Ia selalu menemani kita.

Kebangkitan Yesus dan Kebangkitan Kita

Kebangkitan Yesus mengingatkan kita tentang hakikat terdalam diri kita, bahwa kita tidak lahir dan tidak mati. Untuk menyentuh dimensi terdalam itu, kita hanya perlu belajar menatap fakta kehidupan dalam-dalam. Seperti kita menatap Yesus, ibu, awan, kita bisa menatap dalam-dalam pasangan hidup, anak-anak, atau cucu, sahabat, diri kita, persoalan-persoalan kehidupan, dan segala hal.

Dalam kehidupan sehari-hari, betapa mudah kita dikuasai oleh rasa takut, sedih, khawatir, kecewa, dan putus asa. Itu semua terjadi karena kita terjebak pada kelahiran dan kematian. Maka latihan-latihan untuk menatap secara dalam, akan membebaskan diri kita dari ketakutan dan kesedihan.

Cara yang paling praktis untuk bangkit dari ketakutan dan kesedihan adalah dengan menatap kembali pengalaman-pengalaman manis dan

bahagia. Yesus sendiri menggunakan teknik ini untuk membangkitkan para MuridNya dari deraan ketakutan dan kesedihan. Setelah bangkit, Yesus mengajak para muridNya pergi ke Galilea (Matius 28:1-10). Galilea merupakan tanah penuh kenangan. Di sana tersimpan banyak kenangan manis dan kisah-kisah sukses. Menatap kembali pengalaman-pengalaman manis dan kisah sukses akan membantu menyirami benih kebahagiaan dan keabadian dalam diri Anda. Dan dalam realitas yang paling dalam, Kristus yang Hidup menjadi tampak: “Jangan takut. Pergi dan katakanlah kepada saudara-saudaraKu, supaya mereka pergi ke Galilea, dan di sanalah mereka akan melihat Aku.” (Matius 28:10)

Kenangan-kenangan manis bisa membantu, namun bukan yang paling penting. Yang paling penting adalah melihat Kristus yang Hidup, atau melihat fakta tidak lahir dan tidak mati. Dengan menatap fakta ini dalam-dalam, ketakutan dan kesedihan kita akan banyak berkurang atau hilang sama sekali, diganti dengan kedamaian dan kegembiraan yang mendalam.*

33. Inkarnasi Tanpa Henti

Allah menjadi manusia agar manusia bisa dilahirkan dalam Allah, atau Allah dilahirkan dalam hidup manusia. Dalam diri Yesus 2.000 tahun yang lalu, Allah dilahirkan di tengah dunia. Kini Allah dilahirkan kembali dalam diri kita masing-masing. Inkarnasi Yesus terus dilanjutkan oleh umat manusia, sejauh manusia membiarkan Allah terlahir dalam dirinya.

Bagaimana mungkin Allah terlahir dalam diri kita atau kita terlahir dalam Allah, bukan hanya sebagai konsep namun menjadi aktual? Siapakah diri ini dan siapakah Allah? Bagaimana mungkin diri yang serba terbatas ini mengenal Allah Yang Tak Terbatas?

Diri manusia dan Allah merupakan dua hal yang tak bisa disejajarkan. Karenanya, Paulus memilih mati agar memperoleh hidup. “Bukan lagi aku sendiri yang hidup, melainkan Kristus sendiri yang hidup di dalam aku.” (Galatia 2:20) “Karena bagiku hidup adalah Kristus dan mati adalah keuntungan.” (Filipi 1: 21) Kalau diri ini ada, maka Allah tiada. Kalau diri ini tiada, maka Allah ada. Mengapa demikian?

”Awan Pelepasan”

Pikiran bagi manusia seperti pedang bermata dua. Di satu pihak pikiran diperlukan, agar manusia bisa bertahan hidup. Bagi manusia pikiran seperti insting bagi binatang. Cara bertahan hidup manusia lebih canggih daripada binatang, karena manusia memiliki pikiran.

Di pihak lain, pikiran menciptakan banyak masalah, konflik, penderitaan, kekerasan, perang, dan seterusnya. Kehidupan ini penuh dengan penderitaan. Karena menderita, maka semua orang menginginkan kebahagiaan. Pikiran menggerakkan daya upaya untuk mengejar kebahagiaan. Keinginan atau harapan akan kebahagiaan kemudian menciptakan lebih banyak keinginan. Semakin banyak keinginan, semakin banyak objek yang mau dicapai atau dimiliki. Akibatnya, keinginan akan kebahagiaan justru menghasilkan penderitaan, kegelisahan, kekecewaan, kekhawatiran, dan seterusnya.

Kalau keinginan tidak tercapai, orang menjadi mudah marah, kecewa, sedih, putus asa, dan seterusnya. Kalau keinginan tercapai, orang merasa bahagia. Namun kebahagiaan itu berlangsung sebentar saja. Ketika kebahagiaan itu lenyap ditelan waktu, timbul rasa ketagihan, kecanduan, keinginan yang berkobar-kobar untuk memperoleh kebahagiaan lagi. Selanjutnya, ada daya upaya untuk mencari objek yang sama atau objek lain yang serupa. Begitulah gerak keinginan untuk mencari kebahagiaan terus berlanjut. Dan keinginan akan kebahagiaan, justru menciptakan lebih banyak ketidakbahagiaan.

Keinginan akan kebahagiaan juga mudah membuat orang melekat pada sesuatu. Kelekatannya ini makin menenggelamkan dirinya dalam penderitaan. Kita mudah melihat fenomena ini, misalnya, orang sering kali terguncang hidupnya saat dilepaskan dari segala yang dicintainya, pasangan hidupnya, keluarganya, harta kepemilikannya, ide-idenya, ajaran kebenarannya, identitasnya, dirinya.

Menyadari kenyataan ini, lalu muncul keinginan melepaskan diri dari kelekatan. Keinginan untuk melepaskan diri dari kelekatan sebenarnya hanya sekadar reaksi, yang membuat orang melekat pada sesuatu yang lain. Pelepasan di sini tidak sungguh-sungguh terjadi, karena masih ada ambisi untuk memperoleh sesuatu yang lain yang dilekati, yaitu ketidaklekatan.

Bukankah pelepasan yang sungguh-sungguh hanya terjadi kalau sesuatu yang dilekati dilepaskan, tanpa motif kepentingan apa pun, termasuk motif untuk mencapai ketidaklekatan? Bukankah keinginan untuk melepaskan diri hanya akan menghasilkan kelekatan baru, dan orang tetap tidak bebas dari keinginannya sendiri? Menyadari seluruh gerak kelekatan apa adanya akan memungkinkan pelepasan yang sesungguhnya.

Pikiran dan keinginan sebagai kelanjutannya, kita butuhkan untuk bertahan hidup. Namun, gerak pikiran dan keinginan yang tidak kita sadari telah menjauhkan diri dari kenyataan yang sesungguhnya. Saat pikiran dan keinginan yang tidak sungguh kita butuhkan untuk bertahan hidup bergerak, di sana sudah ada ketakutan.

Ketakutan menggerakkan keinginan, dan gerak keinginan yang tidak disadari mudah menciptakan kelekatan pada objek tertentu. Diri yang melekat pada objek yang dilekatinya, takut kehilangan apa yang dilekatinya. Ketakutan telah membuat orang melekat pada objek tertentu, dan kelekatan makin memperkuat ketakutan itu sendiri.

Kebahagiaan dicapai justru ketika gerak pikiran dan keinginan semakin berkurang atau berhenti. Dalam kehidupan sehari-hari memang tidak mudah membiarkan pikiran dan keinginan berhenti.

Pikiran dan keinginan tidak bisa dipadamkan, tidak bisa dipaksa berhenti, atau tidak bisa ditundukkan, tetapi bisa berkurang atau berhenti dengan sendirinya kalau disadari. Bisakah pikiran dan keinginan berhenti, saat pikiran dan keinginan tidak sungguh kita butuhkan untuk bertahan hidup?

Terlepasnya segala sesuatu yang melekat dalam batin, daya upaya untuk mengejar sesuatu, berhentinya pikiran dan keinginan, akan membuat kita masuk ke alam di luar waktu, seperti "awan pelepasan." Di sana, diri mungkin berakhir dan Allah mungkin terlahir. Dalam batin yang sungguh-sungguh bebas dari segala isinya, bebas dari seluruh gerak pikiran, keinginan, kelekatan, ketakutan, dan seterusnya, diri mungkin berubah secara sungguh-sungguh baru.

"Awan Ketidaktahuan"

Allah Yang Tak Dikenal tidak mungkin dikenal dengan instrumen pikiran. Bagaimana mungkin Allah Yang Tak Terbatas bisa dikenali dengan instrumen pikiran yang terbatas? Karenanya, untuk mengenal Allah, pikiran ini mesti berakhir, termasuk pikiran kita tentang Allah.

Kita sering berelasi dengan Allah seperti kita berelasi dengan seekor sapi. Kita membutuhkan sapi karena kita menyukai susunya, kejunya, dagingnya, kotorannya yang bisa dipakai sebagai pupuk, dan seterusnya. Kita berelasi dengan Allah sering kali karena kita mempunyai motif. Pikiran dan keinginan kita telah membentuk gambaran-gambaran kita sendiri tentang Allah. Allah sering kita sebut baik, kalau memenuhi keinginan kita. Allah kita sebut tidak adil, kalau tidak bisa memenuhi keinginan kita. Kita berelasi dengan Allah hanya sejauh Allah relevan dengan pengalaman kita.

Bagaimana mungkin Allah Yang Tak Terbatas bisa disentuh secara langsung dengan isi pengalaman yang serba terbatas?

Ide, konsep, gambaran, ajaran tentang Allah atau tentang Kebenaran bukan Allah atau Kebenaran itu sendiri. Kata tidak sama dengan apa yang dikatakan. Kata hanya menunjuk pada realitas dan hanya bermakna sebagai penunjuk realitas. Ketika realitas itu sudah dikenal, maka kata tidak punya makna lagi. Gambaran atau ajaran tentang Allah sering kali kita pegang sebagai sebuah kebenaran, padahal itu semua bukan Kebenaran yang sesungguhnya, bukan Kebenaran Yang Hidup.

Fungsi pertama dari pikiran adalah untuk mengenal sesuatu yang ditangkap oleh indra dengan memberinya nama. Kemudian, pikiran membuat pemisahan dan menggerakkan relasi antara subjek dan objek. Pengalaman dalam relasi antara subjek dan objek tersebut sering kali meninggalkan jejak ingatan dalam otak kita. Ingatan ini kemudian dipakai untuk merespons rangsangan dari luar atau di dalam batin. Itulah mengapa pikiran terkondisi oleh ruang dan waktu. Jelaslah bahwa pikiran tak akan mampu mengenal Kebenaran Yang Hidup secara langsung.

Meskipun pikiran tak akan mampu menangkap Kebenaran Yang Hidup, mengapa orang sering terjebak pada kesesatan dengan memegang ajaran, dogma, atau kebenaran jenis tertentu sebagai yang paling benar? Mengapa orang mudah lari kepada gambaran Tuhan tertentu, yang sebenarnya bukan Tuhan yang sesungguhnya? Bukankah orang dalam hidup ini hanya menemukan rasa tidak aman, tidak pasti, tidak kekal, tidak membahagiakan? Karena itu ada gerak keinginan untuk mencapai rasa aman, kepastian, kekekalan,

kebahagiaan; dan pikiran menemukan semua itu di dalam entitas yang disebut Tuhan. Bagaimana mungkin Tuhan yang sesungguhnya bisa ditangkap oleh pikiran?

Semua pelarian itu adalah hasil dari gerak pikiran. Bukankah ketika pikiran yang tidak sungguh kita butuhkan terus bergerak, sudah timbul rasa takut? Ketakutan adalah ketidakberanian untuk menghadapi fakta apa adanya. Adalah fakta bahwa kehidupan ini penuh penderitaan, ketidakpastian, ketidaknyamanan, dan seterusnya. Tetapi orang cepat-cepat lari dari kenyataan itu dengan mengembangkan gambaran tentang Allah, kesucian, hidup abadi, iman yang benar, dan seterusnya. Kemudian orang melekat pada gambarnya sendiri tentang Allah atau kebenaran, serta menciptakan konflik bagi dirinya sendiri dan konflik satu dengan yang lain.

Untuk mengenal Allah yang tidak bisa dijangkau dengan pikiran, seluruh pengetahuan kita mesti berhenti. Bisakah batin bebas dari pengetahuan dan seluruh isi pengalaman? Berhentinya pikiran dan seluruh isi batin, seperti membuat kita masuk ke dalam "awan ketidaktahuan." Batin menjadi diam, bebas dari segala yang dikenal. Di sanalah Allah Yang Tak Dikenal mungkin akan dikenal oleh batin yang diam.

Transendensi Diri

Mungkinkah kita berinkarnasi terus-menerus setiap saat? Mungkinkah ada perubahan hidup yang sungguh-sungguh baru, bukan sekadar penerusan dari yang lama, atau bukan perubahan sebagian-sebagian saja, melainkan suatu perubahan hidup total?

Mungkinkah kebaruan hidup itu terjadi, bukan nanti tetapi saat ini secara terus-menerus?

Di satu pihak, pikiran merupakan instrumen agar manusia bertahan hidup. Di pihak lain, pikiran tidak bisa menjangkau Allah atau Kebenaran Terakhir. Untuk mengenal Yang Tak Dikenal, diri yang adalah akumulasi dari pengetahuan dan pengalaman mesti berhenti.

Pikiran dan keinginan hanya bisa bergerak dalam waktu. Pikiran yang berlanjut dalam ingatan, keinginan, pengalaman, tidak bisa menjangkau sesuatu di luar waktu. Maka, ia tidak mungkin mengenal Kebenaran Yang Hidup. Kalau batin bebas dari apa saja yang dikenal oleh pikiran, maka realitas Yang Tak Dikenal tersingkap dengan sendirinya. Perubahan yang sungguh-sungguh baru hanya mungkin berlangsung Saat Sekarang di luar waktu.

Dengan menyadari batas-batas diri terus-menerus, mungkin kita bisa menembus "awan pelepasan" dan "awan ketidaktahuan." Hanya itulah mungkin yang bisa kita lakukan sebagai langkah transendensi diri, di mana Allah mungkin berinkarnasi terus-menerus dalam hidup kita atau kita mungkin berinkarnasi terus-menerus dalam Allah.*

34. Bebas dari Belenggu Keterikatan

Salah satu fakta kehidupan adalah diri kita terbelenggu oleh banyak hal. Belenggu itu bisa berupa kondisi tertentu di luar maupun di dalam batin. Mungkinkah kita bebas dari belenggu keterikatan?

Belenggu Keterikatan

Kita terkondisi oleh pikiran, pengetahuan, konsep, ajaran, ideologi, pengalaman. Diri kita juga dibentuk oleh kepentingan diri, kehendak diri, kesenangan, atau cinta diri. Batin kita bisa terperangkap pula dalam ketergantungan psikologis, misalnya terhadap rasa senang, rasa aman, rasa nikmat, rasa terlindungi, rasa pasti, rasa berarti, dan seterusnya. Kita bisa terbelenggu oleh kebodohan, kemiskinan, rasa sakit, terluka, rasa takut, penderitaan, konflik, perang, kekerasan, dan seterusnya. Kalau kondisi-kondisi yang menekan ini tiada, kita pikir kita akan menjadi lebih bebas. Kebebasan di sini berarti *bebas dari* kondisi yang menekan.

Kebebasan juga berarti *bebas untuk* melakukan apa saja yang kita inginkan. Orang mendambakan kebebasan untuk berbicara, mengemukakan pendapat, berorganisasi, tidak memeluk agama atau memeluk agama, menentukan masa depan, membeli apa saja yang kita suka, pergi ke mana pun kita mau, berteman dengan siapa pun yang kita suka, dan seterusnya.

Kebebasan juga sering dikaitkan dengan banyaknya objek pilihan. Kalau ada lebih banyak objek yang bisa dipilih, maka ada lebih banyak kebebasan. Begitu pula sebaliknya. Kalau aku memiliki uang lebih banyak, pendidikan lebih tinggi, relasi lebih luas, aku akan memiliki kebebasan lebih besar untuk menentukan pilihan-pilihan.

Kita berpikir, kondisi yang buruk menciptakan penderitaan dan kondisi yang baik menciptakan kebahagiaan. Namun, kondisi baik atau buruk tidak ada bedanya, karena keterkondisian membatasi kebebasan, dan tiadanya kebebasan menciptakan penderitaan.

Menyadari keterkondisian, keterikatan, keterbelengguan, dan semua akibatnya ini lalu muncul keinginan untuk tidak terikat. Kita lalu berjuang mendapatkan kebebasan dengan mengenyahkan sejauh mungkin kondisi-kondisi yang membatasi kebebasan.

Namun demikian, keinginan untuk tidak terikat hanyalah reaksi terhadap keterikatan, keinginan untuk bebas hanyalah reaksi terhadap ketidakbebasan. Keinginan untuk bebas memperlihatkan gerak pelarian batin dari fakta bahwa kita tidak bebas.

Kebebasan kita bayangkan berada jauh di luar dan mesti kita kejar. Barangkali kita akan mendapatkan kebebasan yang kita kejar. Namun, kebebasan yang kita dapatkan selalu terkondisi. Itu bukan kebebasan yang sesungguhnya. Kita memiliki kebebasan finansial, misalnya, ketika kita tidak perlu lagi pusing-pusing mencari uang, karena uang sudah datang kepada kita sebanyak yang kita butuhkan. Tetapi, kebebasan ini masih terkondisi karena ditopang oleh ketersediaan uang. Kalau uang tidak ada, kebebasan juga tidak ada.

Maka, keinginan untuk mengejar kebebasan tidak mungkin mendatangkan kebebasan total atau kebebasan yang sesungguhnya.

Keinginan untuk mengejar kebebasan bukan hanya tidak mungkin mendatangkan kebebasan total, tetapi juga menciptakan keterkondisian baru. Dengan mengingini kebebasan dan mengenyahkan sejauh mungkin kondisi-kondisi yang membatasi kebebasan, justru kita terperangkap pada ketidakbebasan. Kebebasan total hanya mungkin terjadi kalau seluruh gerak keinginan ini berhenti.

Jadi, kita melihat fakta bahwa diri kita terkondisi. Lalu, ada gerak keinginan untuk bebas dari keterkondisian. Namun, gerak itu hanya sekadar reaksi. Keinginan tidak terikat hanyalah sisi lain dari keterikatan. Kebebasan total hanya mungkin terjadi kalau keinginan, pikiran, diri ini berhenti.

Kesadaran dan Pembebasan

Keinginan tidak mampu membebaskan kita dari keterkondisian. Namun, kesadaran terus-menerus akan keterikatan, kesadaran akan gerak pelarian dari keterikatan, atau penolakan terhadap keterikatan akan membuat keterikatan berhenti. Upaya untuk mengenyahkan keterikatan dengan menilai, menganalisis, mengontrol, mengharuskan, memaksa diri untuk memaafkan, membuang, dan seterusnya bukan hanya tidak mendatangkan pembebasan, tetapi justru akan menambah keterbelengguan.

Pintu pembebasan terbuka lewat kesadaran. Tidak ada pembebasan sejati tanpa pengenalan diri. Mengenal diri tidak sama dengan

sekadar mengenal kelebihan dan kekurangan diri, tidak sama dengan merenung-renung dan berefleksi diri, tidak sama dengan mencocokkan teori-teori psikologi kepribadian atau mengenal diri lewat bantuan para psikolog atau guru-guru rohani. Mengetahui diri berarti menyadari seluruh gerak diri secara langsung dari saat ke saat.

Orang tidak mungkin bebas dari sakit fisik, tetapi orang bisa bebas dari belenggu rasa sakit psikologis. Orang tidak mungkin bebas dari usia tua, tetapi orang bisa bebas dari beban psikologis yang mungkin ditimbulkan karena usia tua. Orang tidak mungkin bebas dari keterbatasan fisik, tetapi orang bisa bebas dari belenggu keterbatasan psikologis. Dengan menyadari gerak pikiran, keinginan, dan diri ini sedalam-dalamnya sampai titik batasnya, maka pintu pembebasan terbuka dengan sendirinya. Di sinilah kebebasan total mungkin terjadi.

Kebebasan dan Tindakan

Kebebasan hanya terjadi pada Saat Sekarang, bukan di masa datang. Ia bukan hasil tindakan, bukan hasil perjuangan, bukan akhir perjalanan. Kalau kebebasan merupakan hasil perjuangan, maka ia bukan kebebasan tetapi bentuk lain dari keterkondisian. Kebebasan mesti menjadi langkah pertama sekaligus langkah terakhir. Oleh karena itu, kebebasan mesti menjadi awal dari tindakan, awal perjuangan, awal perjalanan, dan sekaligus akhir dari semuanya.

Hidup sehari-hari sebagian besar orang merupakan mata rantai tindakan sebagai hasil dari berbagai keputusan. Ketika muncul rangsangan atau tantangan dari luar atau dalam batin, pikiran bereaksi dengan menilai, membuat keputusan, dan akhirnya

mengambil tindakan. Tindakan sebagai hasil dari sebuah pilihan tidak selalu benar, karena intervensi pikiran yang terkondisi.

Dalam kebebasan total ada tindakan murni, dan tindakan murni selalu benar. Prosesnya berlangsung demikian: ada rangsangan atau tantangan dari luar atau dari dalam batin, direspons langsung dengan persepsi murni, dan akhirnya diikuti tindakan. Tindakan di sini bukan hasil dari proses pilihan yang telah dipengaruhi pikiran, tetapi lahir dari kebebasan total. Dalam tindakan murni seperti ini, tidak ada lagi ke-aku-an dengan segala keterkondisiannya. Maka, aksi atau tindakan yang sesungguhnya hanya mungkin terjadi kalau ada kebebasan.

Aksi pembebasan hanya mungkin membawa kebebasan total, kalau dilakukan juga dalam kebebasan total. Kita bisa menggalang massa, turun ke jalan dan berteriak-teriak untuk kebebasan, keadilan dan perdamaian. Kita bisa menggalang opini publik untuk melawan segala bentuk penindasan dan kesewenang-wenangan. Kita bisa masuk ke dalam sistem pemerintahan untuk melakukan perubahan dari dalam. Namun, tindakan apa pun tidak akan menyentuh akar seluruh problem ketidakbebasan, kalau kita sendiri tidak memiliki kebebasan total sejak awal.

Teladan Yesus Sang Pembebas

Hidup dalam kebebasan total, bagi orang Kristiani, merupakan esensi hidup sebagai Anak Allah. Pada usia 12 tahun, Yesus sudah bertanya secara serius siapa diriNya yang sesungguhnya. Dengan kesadaranNya, Ia menangkap bahwa diriNya bukan hanya Anak Manusia, tetapi juga Anak Allah. KesadaranNya semakin matang pada usiaNya yang ke-30 tahun.

Sebelum bermeditasi 40 hari di padang gurun, Ia ikut masuk dalam antrean massa untuk dibaptis oleh Yohanes Pembaptis di Sungai Yordan. Setelah dibaptis, Ia melihat Roh Kudus turun ke atasNya seperti seekor burung merpati, dan Ia mendengar suara yang meneguhkan penemuanNya yang sudah mulai Ia sadari ketika berumur belasan tahun. Temuan tentang siapa diriNya, apakah dunia, dan siapa AllahNya itu, makin diperteguh lewat pengolahan hidup batin di padang gurun.

Peristiwa di Sungai Yordan dan pengolahan hidup batin di padang gurun itulah dua peristiwa terakhir yang paling menentukan, sebelum Yesus berkarya di hadapan umum.

Karya di hadapan umum dilakukannya hanya dalam waktu yang sangat singkat selama 3 tahun. Hidup dan karyanya merupakan ekspresi dari kebebasan total. "Guru, kami tahu, Engkau adalah seorang yang jujur dan dengan jujur mengajar jalan Allah dan Engkau tidak takut kepada siapa pun juga, sebab Engkau tidak mencari muka." (Matius 22:16)

Dalam khotbahNya yang pertama, menjadi jelas siapa Dia sesungguhnya dan untuk apa Dia berkarya: "Roh Tuhan ada padaKu, oleh sebab Ia telah mengurapi Aku, untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang miskin; dan Ia telah mengutus Aku untuk memberitakan pembebasan kepada orang-orang tawanan, dan penglihatan bagi orang-orang buta, untuk membebaskan orang-orang yang tertindas, untuk memberitakan tahun rahmat Tuhan telah datang." (Lukas 4: 18-19)

Orang yang bebas sangat berbahaya. Ia menjadi ancaman bagi orang-orang yang berlindung pada hukum dan ajaran, berbagai bentuk kepemilikan dan kekuasaan untuk mencari rasa aman. Maka, oleh para musuhnya Yesus dijerat dan dimusnahkan.

Saat Yesus mati di kayu salib, hari sudah kira-kira pukul 12 siang. Sekitar tiga jam lamanya kegelapan meliputi daerah itu. Matahari tidak lagi bersinar. Sebelum menghembuskan napas terakhir, Yesus menyerahkan seluruh diriNya tanpa ada yang tersisa: "Ya Bapa, ke dalam tanganMu Kuserahkan nyawaKu." (Lukas 23: 47) Melihat peristiwa itu, kepala pasukan yang menyalibkan Yesus memahami siapa sesungguhnya orang yang mereka salibkan: "Sungguh, orang ini adalah orang benar!" (Lukas 23: 47)

Yesus hidup dalam kebebasan, Ia mati juga dalam kebebasan. Yesus memulai karyaNya dalam kebebasan, Ia mengakhiri karyaNya juga dalam kebebasan.*

35. Penderitaan dan Kebahagiaan

Kebahagiaan sering dipahami sebagai kondisi bebas dari segala derita. Namun dalam kenyataan sehari-hari, kebahagiaan sering kali begitu dekat dengan penderitaan, sehingga tiada kebahagiaan tanpa penderitaan dan tiada penderitaan tanpa kebahagiaan.

Selama penerapan Darurat Militer di Aceh (tahun 2004), saya menyaksikan ada begitu banyak orang menderita. Orang tidak bebas bekerja dan bergerak. Banyak warga sipil menjadi korban kekerasan dan penghilangan paksa. Pengungsian paksa dan penghancuran rumah serta harta benda sudah menjadi berita biasa. Anak-anak dan perempuan paling banyak menanggung beban. Dari luar, kisah Aceh selama perang adalah kisah yang sarat penderitaan.

Tanpa mengurangi beratnya penderitaan rakyat Aceh selama perang, kalau kita melihat dari dalam, kisah Aceh selama perang adalah juga kisah solidaritas, perjuangan, dan kebahagiaan. Ketika terlibat mendokumentasikan kisah-kisah kekerasan terhadap warga sipil Aceh selama Darurat Militer, saya menyaksikan betapa kebahagiaan warga Aceh tak pernah lekang ditelan penderitaan akibat perang.

Setiap kali berkunjung ke desa-desa pedalaman, mereka menerima saya dengan hati terbuka. Saya merasakan hati mereka yang menderita sekaligus bahagia. Kunjungan saya menjadi pengharapan dan kebahagiaan bagi mereka. Bahkan dalam suatu kesempatan

ketika jiwa saya terancam oleh pasukan TNI di sebuah pedalaman di Pidie, mereka dengan lihai memberikan perlindungan dan penyelamatan.

Pada saat-saat kritis seperti itu, belum pernah dalam hidup saya ada perasaan bahagia bisa tinggal di tengah warga Aceh yang didera kekerasan. Ada perasaan haru merasuk hati saya. Anak-anak dan perempuan-perempuan ini seolah-olah sudah menjadi bagian dari hidup saya dan saya bagian dari hidup mereka. Mungkinkah saya mengalami kebahagiaan, bisa bersatu dengan nasib rakyat Aceh selama perang, kalau saya tidak tinggal di tengah-tengah medan perang?

Kebahagiaan dan penderitaan begitu dekat satu dengan yang lain. Ingatlah saat-saat ketika Anda mengalami bahagia. Kebahagiaan Anda sering kali merupakan hasil dari perjuangan yang melelahkan. Tanpa penderitaan demikian, Anda barangkali tidak menikmati kebahagiaan. Anda tahu apa artinya kebahagiaan, karena Anda tahu apa artinya penderitaan. Orang yang tidak tahu apa artinya menderita, barangkali juga tidak tahu apa artinya bahagia.

Saat bahagia, Anda seperti tanaman yang tumbuh dengan kuat, berbunga mekar, atau berbuah lebat. Namun untuk bisa tumbuh, berbunga atau berbuah, Anda membutuhkan pupuk yang baik. Penderitaan seperti pupuk bagi tanaman. Ia menjadi energi yang Anda butuhkan untuk bisa tumbuh kuat, berbunga, atau berbuah. Supaya tanaman bisa tumbuh kuat, Anda tidak bisa begitu saja membuang pupuk penderitaan. Justru kematangan buah kebahagiaan sangat ditentukan oleh energi pupuk penderitaan.

Bagaimana mengubah energi penderitaan menjadi energi kebahagiaan? Penderitaan seperti sampah yang sering kali Anda buang. Padahal, ketika Anda mengambilnya dan mengolahnya menjadi pupuk kompos, ia menjadi energi pertumbuhan bagi mekarnya bunga dan lebatnya buah tanaman Anda. Kalau Anda menerima penderitaan apa adanya, Anda pelan-pelan telah mengubahnya menjadi bakal kebahagiaan. Kemampuan untuk menerima, mengolah, dan mengubah energi penderitaan menjadi energi kebahagiaan akan menambah mutu kebahagiaan Anda.

Anda sering kali melindungi anak-anak dan orang-orang lain yang Anda cintai dari situasi-situasi yang membuat mereka menderita. Padahal, sejauh mereka mempunyai potensi untuk mengubah energi penderitaan menjadi energi kebahagiaan, mereka akan tumbuh berkembang secara lebih kuat. Upaya untuk menjauhkan mereka secara berlebihan dari situasi-situasi penderitaan, justru akan mempermiskin mereka untuk tumbuh dengan kuat. Sebaliknya, untuk menghasilkan buah kebahagiaan yang matang, orang sering kali perlu meneguk lebih dalam realitas penderitaan dan memahaminya, baik penderitaan pribadi maupun penderitaan sesamanya.

Kebahagiaan atau Kerajaan Allah tidak pernah terjadi di luar dunia penderitaan. Ia justru terlahir dari jantung penderitaan. Para murid tahu medan perutusan mereka: “Pergilah, sesungguhnya Aku mengutus kamu seperti anak domba ke tengah-tengah serigala.” (Lukas 10:3) Namun, justru di tengah medan penderitaan itulah energi kebahagiaan atau Kerajaan Allah terlahir: “Kerajaan Allah sudah dekat padamu.” (Lukas 10:9) “Kemudian ketujuh puluh murid itu kembali dengan gembira.” (Lukas 10:17a)

Medan perutusan Anda adalah 24 jam setiap hari. Kalau Anda menderita, itu tidak menjadi soal. Penderitaan adalah fakta kehidupan. Janganlah bertanya bagaimana bebas dari penderitaan, melainkan selamilah mengapa Anda menderita? Semakin memahami hakikat penderitaan, semakin tidak sulit energi penderitaan berubah menjadi energi kebahagiaan.

Saat kebahagiaan datang, lihatlah mengapa Anda bahagia. Para murid mengalami kebahagiaan sebagai pengalaman bersebab dan berelasi. Mereka bahagia karena di tengah medan penderitaan, mereka menyaksikan orang sakit disembuhkan, orang lapar dikenyangkan, orang mendapat pencerahan, dan roh-roh bertekuk lutut. Mereka bahagia karena alasan tertentu.

Namun, Yesus mengajak para murid masuk pada pengalaman kebahagiaan yang lain sama sekali: “Janganlah bersukacita karena roh-roh itu takluk kepadamu, tetapi bersukacitalah karena namamu ada terdaftar di sorga.” (Lukas 10:20)

Kebahagiaan yang lain sama sekali bukanlah lawan dari penderitaan. Ia mengatasi dualitas penderitaan dan kebahagiaan.*

36. Menyingkap Tirai Penderitaan

Hidup ini penuh dengan penderitaan. Tidak sulit melihat wajah-wajah penderitaan di sekitar kita. Karena sudah terbiasa hidup dengan penderitaan, maka kita barangkali kurang peka terhadap apa yang disebut penderitaan.

Wajah penderitaan orang-orang tidak lain adalah wajah penderitaan kita sendiri. Bagaimana orang bereaksi terhadap penderitaan? Orang cenderung mengejar kenikmatan dan menghindari penderitaan. Keinginan untuk menghindari penderitaan menciptakan keinginan lain untuk mengejar kebahagiaan. Bukankah keinginan akan kebahagiaan, justru menciptakan lebih banyak penderitaan? Apa itu yang disebut penderitaan dan mungkinkah orang keluar dari lingkaran penderitaan?

Akar Penderitaan

Penderitaan sering dipandang sebagai pengalaman temporer. Artinya, penderitaan muncul hanya pada waktu-waktu tertentu, ketika ada kondisi-kondisi yang menyebabkannya. Misalnya, aku menderita karena sakit. Ketika rasa sakit muncul, aku menderita. Ketika rasa sakit hilang, aku tidak lagi menderita.

Ada juga pandangan umum bahwa penderitaan terjadi karena kondisi-kondisi tidak ideal di luar batin orang yang mengalaminya. Misalnya, aku menderita karena adanya penyakit, kemiskinan,

konflik atau perang, kehilangan seseorang atau harta milik, penolakan, pengkhianatan, ketidakpercayaan, ketidakharmonisan hubungan, kegagalan, tuntutan pekerjaan, tuntutan kebutuhan keluarga, dan seterusnya. Ketika penderitaan menimpa, secara spontan aku menyalahkan orang lain atau kondisi yang menyebabkan aku menderita.

Betulkah penderitaan hanya bersifat temporer dan disebabkan oleh kondisi-kondisi di luar batin? Penderitaan sudah ada jutaan tahun yang lalu, dan tetap akan ada selama manusia masih ada. Ia menjadi ciri eksistensi dari kehidupan manusia.

Siapakah di antara kita yang lahir dengan senyuman lebar? Bukankah setiap orang menangis ketika dilahirkan? Tangisan itu bukan hanya terjadi dulu ketika kita dilahirkan di muka bumi, tetapi terus berlangsung hingga hari ini.

Barangkali sekarang tidak terdengar orang menangis secara terbuka di sekitar kita. Tetapi sesungguhnya sadar atau tidak sadar, setiap orang terus menangis. Setiap orang menangis dalam upaya mempertahankan hidup di tengah situasi yang keras, untuk berebut sumber kehidupan yang terbatas. Penderitaan pada kenyataannya mengiringi langkah setiap orang setiap saat.

Mengapa orang mencari kebahagiaan? Bukankah karena hidup ini penuh dengan penderitaan, maka orang lalu mencari kebahagiaan? Kebahagiaan yang dicari pada umumnya tidak jauh dari kebahagiaan jenis tertentu: bahagia karena sudah berkecukupan, bahagia karena memiliki pasangan hidup atau keluarga yang baik, bahagia karena sembuh dari sakit, dan seterusnya.

Apa yang akan terjadi kalau tiba-tiba orang jatuh miskin, ditinggal mati atau ditinggal pergi oleh orang yang dicintai, jatuh sakit, dan seterusnya? Bukankah orang akan terguncang batinnya, sedih, dan penderitaan muncul kembali? Ketika masih berkecukupan, bukankah orang tidak bebas dari rasa was-was atau takut kehilangan apa yang dimilikinya? Bukankah di dalam jenis kebahagiaan tertentu yang dirasakan masih terselip penderitaan?

Mengejar kebahagiaan merupakan bentuk lain pelarian dari penderitaan. Kebahagiaan tertentu yang didapatkan menciptakan penderitaan yang lain. Ternyata, kebahagiaan yang didapat tidak membuat orang terlepas dari penderitaannya. Kebahagiaan yang didapat hanyalah sisi lain dari penderitaan. Demikianlah penderitaan seperti roda yang terus bergerak.

Penderitaan pertama-tama bukan disebabkan oleh kondisi-kondisi yang tidak ideal di luar batin, melainkan disebabkan oleh keberadaan si aku atau ego. Selama masih ada ego, bukankah ada si aku yang menderita?

Setiap kali muncul pikiran, si aku terlahirkan. Lalu muncullah pengalaman "aku menderita" yang tidak lain adalah kelanjutan dari pikiran. Pikiran telah menciptakan si aku permanen yang menderita. Ketika pikiran lenyap, si aku yang menderita juga lenyap. Ilusi tentang si aku yang menderita juga lenyap.

Si aku yang menderita adalah penderitaan itu sendiri. Tidak ada penderitaan tanpa si penderita. Kalau penderitaan dihadapi tanpa si aku yang menderita, apa yang terjadi? Bukankah yang ada hanya

penderitaan apa adanya dan tidak ada lagi yang mengatakan "aku menderita"?

Kondisi yang tidak ideal di luar bisa menambah penderitaan. Namun, kondisi tersebut bukan sebab pertama dari penderitaan. Adanya penyakit atau rasa sakit dalam tubuh, misalnya, tidak serta-merta membuat orang menderita. Pemisahan antara si aku yang merasa kesakitan dan kesakitan itu sendiri telah menciptakan penderitaan.

Kalau kesakitan itu dihadapi tanpa si aku yang merasa sakit, bukankah yang ada hanya rasa sakit apa adanya? Kalau si aku berhenti berfungsi, rasa sakit fisik bisa hilang atau terus berlangsung, makin kuat atau makin lemah, tetapi tidak meninggalkan beban psikologis dalam batin.

Alih-alih mengejar kebahagiaan, penderitaan mesti dihadapi sebagai kenyataan hidup apa adanya. Segala bentuk penolakan terhadap penderitaan, entah melawan atau lari daripadanya, hanya akan meningkatkan belenggu penderitaan.

Rasa sakit fisik perlu dicarikan obatnya, tetapi rasa sakit psikologis tidak ada obatnya, kecuali dihadapi sebagai kenyataan apa adanya. Tidak ada cara lain menghadapi penderitaan, kecuali berada bersama penderitaan itu sendiri, tidak lari, tidak melawan, tidak menolak. Kalau pikiran berhenti bereaksi, maka penderitaan hadir sebagai apa adanya, dan memungkinkan terjadinya transformasi.

Penderitaan dan Welas Asih

Sebagai orang biasa, kita cenderung menolak penderitaan. Namun, setiap kali penderitaan muncul dan dihadapi tanpa penolakan apa pun, bukankah kita ditarik keluar dari ke-aku-an? Bukankah dengan demikian penderitaanku atau penderitaan orang lain justru bisa menolong kita keluar dari belenggu diri?

Lahirnya si aku menciptakan penderitaan; lenyapnya si aku melahirkan cinta dan welas asih. Selama ada si aku yang menderita, tidak mungkin ada cinta dan welas asih. Ketika si aku tiada, cinta dan welas asih mekar dengan sendirinya. Hadirnya setiap wajah penderitaan dalam setiap langkah hidup kita, barangkali bisa menjadi penolong bagi mekarnya cinta dan welas asih.

Dalam diri Yesus, cinta dan welas asih itu tampak nyata. Berbagai golongan orang yang menderita bertemu denganNya: orang-orang sakit, orang-orang yang dikucilkan dari masyarakatnya, kaum miskin dan terlantar, para korban ketidakadilan, orang-orang yang terasing, dan seterusnya. Mereka dibebaskan dari belenggu penderitaan bukan dengan membuang penderitaan, tetapi dengan menghadapi penderitaan apa adanya. Dari saat kelahiran sampai kematianNya, penderitaan tidak pernah hilang dari hidupNya. Justru di tengah penderitaanNya, kita melihat cinta dan welas asih mekar, dan mengubah orang-orang di sekitarNya.

Saat kita menderita atau melihat orang lain menderita karena penyakit, kelaparan, kehilangan, konflik, perang, dan seterusnya, kita bertanya, "Di manakah Tuhan di tengah penderitaan ini?" "Mengapa ada begitu banyak penderitaan di sekitar kita?" Tuhan diam. Tuhan terasa begitu jauh. Selama kita menjauh dari penderitaan, Tuhan yang sesungguhnya barangkali tidak kita temukan.

Sebaliknya, saat penderitaan dihadapi apa adanya dengan batin yang diam, Tuhan yang tidak kita kenal mungkin datang dan membebaskan tanpa kita duga. Bahkan barangkali menggerakkan kita dalam cinta dan welas asih untuk menjangkau sesama yang menderita.*

37. Empat Jalan Melepas Penderitaan

Penderitaan muncul dari keinginan, dan keinginan selalu mempunyai objek. Objek ini bisa berupa segala sesuatu di alam rupa atau materi (tanah, air, angin, api); segala sesuatu di alam nafsu; segala sesuatu di alam surga tanpa wujud; segala sesuatu di alam tanpa wujud; segala sesuatu yang dilihat, yang didengar, yang dirasakan dengan indra, yang dikenali; segala paham keesaan, keanekaan, keseluruhan, pembebasan, kesatuan, pencerahan, kekosongan, keheningan, kesucian, keallahan, dan seterusnya. Pendeknya, objek ini adalah segala sesuatu yang ada dalam kesadaran.

Melepas objek keinginan dan subjek yang berkeinginan akan membebaskan diri dari penderitaan. Maka ada empat jalan melepas penderitaan: melepas subjek tanpa melepas objek; melepas objek tanpa melepas subjek; melepas subjek maupun objek; melepas bukan subjek dan bukan objek.

Melepas Subjek dan Bukan Objek

Seorang ibu kehilangan ratusan juta rupiah di pasar saham. Ia tidak pernah mengalami kehilangan uang sebanyak itu dalam hidupnya. Ia bertanya kesalahan apa yang telah ia lakukan, sehingga mengakibatkan kerugian tersebut.

Ia menderita pertama-tama bukan karena kehilangan uang ratusan juta rupiah, melainkan karena pikiran tentang kesalahan yang telah ia lakukan, yang mungkin mengakibatkan kerugian tersebut. Pikirannya lebih banyak berperan sebagai penyebab penderitaan daripada hilangnya ratusan juta rupiah.

Ibu tersebut dipenjara oleh subjek. Bisa jadi ia memang melakukan kesalahan dalam membaca pergerakan indeks saham di pasar saham; bisa jadi ia tidak melakukan kesalahan. Anjloknya pasar saham secara global merupakan realitas objektif yang mengakibatkan kerugian di pihak ibu tersebut. Baik subjek maupun objek berperan dalam menciptakan kesedihan.

Orang seperti ibu tersebut bisa dibantu untuk melepas subjek, bukan objeknya. Pikiran orang menentukan realitas. Saat orang sedang sedih, ia melihat seluruh dunia tampak suram; saat orang bahagia, ia memandang seluruh dunia tampak indah mempesona.

Realitas objek perlu ditekankan: wajar ada pergerakan naik dan turun, saling pengaruh global dan lokal. Pergerakan itu alamiah adanya, seperti terbitnya matahari di pagi hari dan terbenamnya matahari di sore hari. Berharap matahari bersinar terus sepanjang hari merupakan harapan yang absurd.

Melepas Objek dan Bukan Subjek

Seorang pria setengah baya sedang dilanda krisis dalam hidup berumah tangga. Ia mudah jatuh hati pada perempuan yang rupawan. Meskipun sudah mempunyai istri, ia masih memiliki wanita-wanita simpanan.

Pria tersebut didera oleh objek dalam wujud perempuan yang rupawan. Ia mengaku tidak tahan menahan gelora nafsu, saat melihat perempuan yang rupawan. Ia bisa dibantu dengan melepas objek dan memberi penekanan pada peran subjek.

Perasaan akan objek tertentu merupakan manifestasi dari kesadaran. Segala sesuatu yang kita rasakan, yang kita sentuh, yang kita kenali, yang kita dengar bisa menguasai diri kita dan membuat kita menderita. Dengan melepas objek, kita kembali kepada kesadaran bahwa mereka semua bukan realitas independen di luar diri kita. Subjek dan objek selalu saling terhubung dan saling berpengaruh.

Melepas Subjek dan Objek

Seorang bapak mengeluh karena setelah sekian tahun hidup berumah-tangga, ia tetap merasakan ada jarak antara dirinya dengan pasangan hidup dan anak-anaknya. Keluarga ini cukup mapan secara ekonomi. Tidak ada ketidakharmonisan hubungan antara suami-istri ataupun antara anak-anak dengan dirinya. Hubungan yang paling intim sekalipun, masih tetap menyisakan jarak antara dirinya dengan yang lain. Ia meniti berbagai jalan kerohanian, tetapi ia merasa tetap sebagai orang asing yang terpisah dari orang lain, termasuk orang-orang yang ia cintai.

Orang seperti bapak tersebut bisa dibantu dengan melepas subjek dan objek sekaligus. Adanya subjek dan objek selalu menimbulkan jarak; adanya jarak selalu menciptakan ketegangan dan konflik.

Peganglah obor api di tangan kiri dan dekatkan tangan kanan Anda ke obor api tersebut. Kalau terlalu dekat, tangan kanan Anda bisa terbakar oleh obor api. Tangan Anda bisa terbakar karena tangan

Anda bukanlah obor api dan obor api bukanlah tangan Anda. Tangan kanan Anda tidak akan terbakar, meskipun dilekatkan dengan obor api kalau tangan kanan Anda adalah juga obor api. Persoalan terjadi karena ada jarak antara tangan kanan Anda dan obor api, antara subjek dan objek.

Ketika menyaksikan pergerakan gelombang besar dari lautan dan menghantam hampir seluruh kawasan pesisir Aceh pada 26 Desember 2004, orang-orang Aceh berpikir bahwa hari kiamat sudah tiba. Bumi akan segera runtuh. Dalam sekejap, mereka melihat kampung mereka dan kampung-kampung tetangga mereka, habis disapu gelombang air. Mereka melihat tidak ada lagi kampung tersisa, baik kampung mereka maupun kampung tetangga. Kehidupan seolah terhenti dan segala hubungan terputus.

Terlepasnya entitas subjek dan objek serta pudarnya hubungan subjek dan objek seperti hilangnya kampung-kampung karena disapu gelombang tsunami dan pudarnya hubungan antarkampung. Pada umumnya orang berpikir bahwa terlepasnya subjek sekaligus objek secara permanen tidak menguntungkan dalam gerak kehidupan sehari-hari, seperti halnya hilangnya kampung-kampung dan terputusnya hubungan antar kampung. Namun momen terlepasnya subjek sekaligus objek, sesungguhnya membuka perspektif baru dalam melihat realitas.

Melepas Bukan Subjek dan Bukan Objek

Pada sore hari di hari pertama setelah tsunami, orang-orang Aceh melihat dari kejauhan asap membubung dari antara pepohonan. Orang-orang melihat ternyata masih ada kehidupan di kampung tetangga. Mereka kemudian mencari jalan untuk berhubungan

kembali dengan orang-orang dari kampung tetangga yang sempat terputus, saling menolong, dan membangun kembali kampung mereka yang hilang.

Setelah subjek dan objek terlepas, orang kembali kepada realitas kehidupan secara nyata, kembali ke alam dualitas subjek dan objek. Namun demikian ia bebas dari penjara subjek, bebas dari penjara objek, bebas dari penjara tiada subjek dan tiada objek, bebas dari penjara subjek sekaligus objek. Ia kembali berelasi dengan anak dan pasangan hidup, uang dan barang-barang, alam yang berwujud dan tak berwujud, dan seterusnya dengan perspektif yang baru.

Orang biasa yang tidak menjalani latihan-latihan rohani cenderung dipenjara oleh objek, sementara pejalan rohani cenderung dipenjara oleh subjek. Lebih mudah melepas objek pikiran daripada pikiran itu sendiri. Lebih mudah melepas objek keinginan daripada keinginan itu sendiri. Orang takut melepas pikiran atau keinginannya karena pandangan bahwa melepas pikiran atau keinginan hanya akan meninggalkan kehampaan; tidak akan ada sesuatu yang dirasakan, disentuh, didengar, dilihat, dicapai, diperoleh, dan seterusnya.

Terlepasnya pikiran dan objek pikiran bukan membawa kepada kehampaan, melainkan pada realitas yang sesungguhnya: subjek dan objek saling terhubung, saling bergantung, dan tidak berdiri sendiri secara absolut. Ketika yang satu terlepas, yang lain juga terlepas.*

38. Bebas dari Belenggu Otoritas

Kebanyakan dari kita tunduk pada otoritas, entah otoritas yang kita ciptakan sendiri maupun yang dipaksakan dari luar. Yang dimaksud otoritas di sini adalah segala sesuatu di dalam maupun di luar batin sebagai objek identifikasi psikologis diri.

Karena otoritas memberikan rasa keamanan, keberlanjutan, kepastian, rasa terlindungi, maka kita puas dengan otoritas. Ketakutan menghadapi kenyataan apa adanya membuat kita melarikan diri serta berlindung pada otoritas; dan otoritas telah melanggengkan ketakutan kita. Itu semua menjadi hambatan terbesar bagi perubahan.

Meluruskan Pertanyaan

Apa jawaban Anda, kalau ada orang datang kepada Anda dan bertanya, "Aku sangat menderita, bagaimana caranya melepaskan penderitaan?" Apa jawaban Anda atas pertanyaan, "Aku sudah mencari berbagai cara untuk mengubah kehidupan dan tidak ada perubahan, bagaimana caranya agar terjadi perubahan?"

Pertanyaan seperti itu telah membawa orang yang tak terbilang banyaknya mencari berbagai otoritas dan mengikutinya seperti

budak. Pertanyaan tersebut menjadi ekspresi dari ketakutan kita, dan justru menjauhkan kita dari kenyataan.

Kekosongan, kesepian, dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Adakah orang yang hidup tanpa penderitaan? Orang yang takut menghadapi kenyataan akan berlari untuk mencari berbagai cara meloloskan diri, tetapi cara secanggih apa pun tak akan mampu meloloskan orang dari kenyataan itu.

Sebagian besar hidup kita, hidup saya dan Anda, dihabiskan untuk mencari berbagai cara mengenyahkan kepedihan, atau berbagai cara untuk menjadi lain dari kenyataan yang sekarang. Kita berlari kepada otoritas negara, otoritas pengalaman, otoritas pengetahuan, otoritas agama, otoritas guru, otoritas doa atau meditasi, otoritas Tuhan. Tidak satu pun dari otoritas ini membebaskan kita. Justru sebaliknya, gambaran-gambaran ideal yang kita ciptakan atau dipaksakan dari luar telah memenjarakan kita sendiri.

Pertanyaan di atas bisa menyesatkan, karena bisa menggiring orang lari kepada otoritas. Orang berpikir, otoritas akan membebaskan. Kenyataannya tidak seperti yang dibayangkan.

Saat penderitaan mendera, alih-alih kita bertanya *mengapa* aku menderita atau *mengapa* tidak terjadi perubahan yang sesungguhnya? Pertanyaan ini akan menukik kepada pemahaman akan kenyataan apa adanya.

Menghadapi Kenyataan Tanpa Otoritas

Mari kita mengamati kenyataan apa adanya, tanpa jarak antara si aku dengan kenyataan. Misalnya, sekarang batinku kacau. Mungkinkah

batin kacau menjadi tertib? Kalau ada gerak pikiran "aku harus menjadi tertib" atau "aku tidak boleh kacau," di sana sudah terjadi pelarian dari kenyataan. Kekacauan batin adalah kenyataan. Ketertiban batin bukanlah kenyataan, itu hanya ada di dunia gagasan. Mengejar ketertiban batin karena dorongan gagasan, atau tuntutan otoritas moral atau religius apa pun, tidak akan mengubah. Hanya dalam pengamatan atas kenyataan apa adanya, mungkin ada perubahan yang sesungguhnya.

Pengamatan yang berjarak membuka ruang bagi masuknya pengaruh otoritas. Otoritas ini telah mendistorsi pengamatan murni. Maka dualitas antara si aku dan batin yang kacau mengingkari kenyataan apa adanya.

Dalam menghadapi kenyataan, pikiran suka menyelinap masuk dan cepat sekali menciptakan si aku. Si aku lalu berlari kepada otoritas dan menjadikan otoritas sebagai identitasnya. Sesungguhnya tidak ada bedanya antara si aku dengan otoritas, karena otoritas merupakan kepanjangan dari si aku. Menyadari betapa kuatnya cengkeraman si aku atas kehidupan kita, tidak berbeda dengan melihat betapa kuatnya cengkeraman otoritas atas hidup kita.

Bebas dari Perbudakan Otoritas

Sesungguhnya perubahan itu merupakan ciri dari gerak kehidupan. Hidup kita terus berubah seperti siang berganti malam dan malam berganti siang. Air sungai terus mengalir dan air yang sekarang Anda lihat, tidak sama dengan air yang Anda lihat kemarin. Setiap sel tubuh kita juga berubah setiap saat, dan bagian-bagian dari tubuh kita tidak ada yang sama setiap saat. Begitu juga dengan isi batin kita:

ingatan, pikiran, perasaan, reaksi-reaksi batin, kehendak, kesadaran, dan seterusnya. Semuanya berubah dari saat ke saat.

Perubahan yang sesungguhnya, terjadi begitu saja; terus-menerus dalam apa adanya. Untuk melihat kebenaran ini, batin mesti bebas dari segala bentuk otoritas, karena otoritas sebagai kepanjangan dari si aku cenderung melawan perubahan. Otoritas ini adalah identifikasi psikologis dari si aku terhadap pengetahuan, pengalaman, kebiasaan, tradisi, ritual agama, ajaran-ajaran suci, guru, dewa-dewi, Tuhan, negara, keluarga, masyarakat, organisasi, dan seterusnya. Bisakah kita menjalani kehidupan setiap saat, tanpa otoritas sama sekali?

Menghadapi kenyataan apa adanya berarti melihat kebenaran ini. Di sana tidak ada pengaruh dari si aku atau otoritas untuk menerima atau menolak. Di sinilah mungkin kita mengalami perubahan yang sesungguhnya dari saat ke saat.

Kuasa yang Bukan dari Otoritas Apa pun

Banyak orang ingin berubah tetapi tidak mau berubah secara mendalam, karena untuk itu dituntut keberanian luar biasa untuk menghadapi kenyataan tanpa otoritas apa pun. Yesus adalah salah satu dari sedikit orang yang memiliki keberanian luar biasa ini. Ia lebih dulu mengalami perubahan secara mendalam, terutama setelah pengalaman kekosongan di padang gurun selama 40 hari. Begitu keluar dari padang gurun, Ia mengajak semua orang untuk mengalami hal yang sama, yaitu suatu revolusi batin yang radikal. "Bertobatlah, sebab Kerajaan Sorga sudah dekat." (Matius 4:17).

Orang-orang sezamanNya, mengakui Yesus mengajar dan bertindak dengan penuh kuasa. "Mereka takjub mendengar pengajaranNya,

sebab Ia mengajar mereka sebagai orang yang berkuasa, tidak seperti ahli-ahli taurat.” Para pendengarNya tahu siapa Yesus. Ia hanyalah anak tukang kayu, tidak pernah mengenyam bangku sekolah, bukan dari kalangan ahli kitab, bukan golongan para petinggi agama atau pemimpin negeri di tanah Yahudi.

Orang-orang kebanyakan terheran-heran dari mana kata-kata indah dan semua kearifan Ia dapatkan (Lukas 4:22). Golongan imam-imam kepala, ahli-ahli Taurat, serta tua-tua bangsa Yahudi bertanya-tanya dan tidak mendapat jawaban. ”Dengan kuasa manakah Engkau melakukan hal-hal itu? Dan siapakah yang memberikan kuasa itu kepadaMu?” (Matius 21:23, Lukas 20:2, Markus 11:28)

Yesus tidak menjelaskan secara gamblang dari mana kuasa itu terlahir dalam diriNya. Yang jelas batinNya tidak terikat pada otoritas apa pun: hukum dan kitab-kitab Yahudi, suku, ras, golongan, agama. Ia rupanya tidak seperti kebanyakan dari kita yang membutuhkan otoritas sebagai topangan hidup secara psikologis. ”Serigala mempunyai liang dan burung mempunyai sarang, tetapi Anak Manusia tidak mempunyai tempat untuk meletakkan kepalaNya.” (Matius. 8:20)

Kita melihat dalam diri Yesus, batin yang kosong dari segala pengaruh otoritas. Justru karena itulah kehadiranNya selalu menantang orang untuk melampaui prasangka-prasangka, mengatasi sentimen-sentimen sempit, merontokkan gambaran-gambaran palsu, menembus segala keterbatasan.

Itu semua tidak mungkin terjadi, kalau hidup Yesus dibelenggu oleh otoritas. Itulah barangkali yang membuat Yesus tampil sebagai orang yang berkuasa dalam kata dan perbuatan. Kalau orang melihat

kebenaran ini, mungkin tidak penting lagi bertanya dari manakah atau siapakah yang memberikan kuasa itu kepadaNya.*

39. Membongkar adalah Membangun

Dalam era *post-modern* ini segala sesuatu dipertanyakan: sistem kepercayaan, agama, wahyu, ideologi, pandangan dunia, ajaran kebenaran, otoritas moral, otoritas religius, Allah, dan seterusnya. Agama tampak seperti bangunan indah dan suci. Ada bangunan megah, ritual, tradisi, kitab suci, ajaran-ajaran suci, spiritualitas, teologi, otoritas, organisasi, hukum, dan seterusnya. Namun semuanya dipandang tidak lebih sebagai permainan kekuasaan atau alat mengejar kekuasaan.

Tidak sedikit kaum *post-modern* mengalami krisis iman. Mereka tidak menemukan sesuatu yang bermakna mengenai Allah, Tuhan, Kristus, Gereja, agama. Mereka tidak menemukan Allah yang sesungguhnya dalam agama-agama. Agama, spiritualitas, teologi dilihat justru sebagai selubung suci yang membungkus atau menutupi kenyataan yang sesungguhnya. Mengapa demikian? Mungkinkah menemukan kembali suatu agama atau spiritualitas atau iman yang otentik? Pertanyaan ini mesti diurai secara terbuka. Kalau tidak, agama terus-menerus menjadi candu masyarakat sepanjang segala abad.

Agama dan Masalah Kepercayaan

Sebagian orang tidak merasa perlu beriman atau beragama. Mereka tidak percaya Tuhan itu ada. Mereka merasa bisa menjalani kehidupan tanpa iman atau agama. Sebagian yang lain memandang

iman atau agama sebagai kebutuhan hidup. Mereka percaya Tuhan itu ada.

Kebanyakan orang memperlakukan agama hanya sebagai soal percaya atau tidak percaya. Masalah kepercayaan atau ketidakpercayaan menjadi begitu penting. Orang yang beriman dianggap religius, orang yang tidak beriman dianggap tidak religius. Mereka saling mengutuk satu dengan yang lain. Kita menganggap agama hanya berurusan dengan kepercayaan. Baik orang yang beriman atau tidak beriman, ateis atau teis, mempunyai problem yang sama. Yang satu menerima Tuhan menurut gambarannya sendiri, dan yang lain menolak Tuhan menurut gambarannya sendiri.

Bukan hanya orang baik yang percaya kepada Tuhan. Orang jahat juga percaya kepada Tuhan. Orang-orang kikir, licik, serakah, kejam, suka kekerasan, ambisius, pembohong, pemalas, pencuri, perampok percaya kepada Tuhan. Kemudian mereka diorganisir dalam organisasi yang bernama Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Buddha, Konghucu, dan seterusnya. Antar penganut agama atau denominasi berperang satu dengan yang lain karena berbeda kepercayaan.

Mengapa kepercayaan begitu penting? Buat apa iman atau agama bagi kebanyakan orang? Dalam iman atau agama yang dianutnya, orang merasa menemukan ketenangan, kedamaian, kepastian. Identifikasi psikologis terhadap iman atau agama begitu mendalam, dan ia telah mencengkeram kebebasan para penganutnya.

Ketika ajaran, iman, atau agama yang dianut dipertanyakan kebenarannya, orang terguncang batinnya atau cepat marah. Iman atau agama telah membuat ketergantungan psikologis.

Ketergantungan ini bisa sedemikian membutuhkan, sehingga orang tidak lagi dapat melihat kenyataan apa adanya.

Apa yang akan terjadi kalau orang tidak dibelenggu oleh imannya? Apa yang akan terjadi ketika ketergantungan psikologis ini dipatahkan? Bukankah orang akan menemukan ketidaktenangan, kegelisahan, ketidakpastian? Bukankah yang tersisa adalah kesendirian dan kekosongan yang luar biasa? Bukankah inilah kenyataan hidup kita yang sesungguhnya, yang cenderung kita hindari, dan justru tertutupi oleh ajaran-ajaran suci?

Mengapa iman atau agama dijadikan tempat pelarian? Kebanyakan dari kita memiliki batin yang dangkal. Karena enggan menghadapi kesendirian dan kekosongan, lalu batin melekat pada sesuatu yang lain, ajaran, iman, agama, orang lain, keluarga, harta milik, dan seterusnya.

Kelekatan yang paling memuaskan adalah Tuhan. Bagaimana mungkin Tuhan yang Mahasuci bisa dilekati oleh batin yang terbelenggu? Bukankah kelekatan ini merupakan pelarian dari kenyataan? Bukankah ketergantungan psikologis ini tidak membuat orang sungguh-sungguh bebas? Bukankah dengan beriman kita tetap tidak bisa lolos dari kesendirian dan kekosongan, ketidakpastian, kegelisahan, dan seterusnya? Bukankah iman atau agama justru bisa menjadi tirai pembatas untuk memahami kenyataan apa adanya? Bisakah kita memandang secara total kenyataan hidup kita, tanpa otoritas apa pun termasuk otoritas agama? Ketika otoritas iman atau agama berakhir, maka mungkin muncul sesuatu yang lain.

Iman dan Realitas Terakhir

Kepercayaan atau iman dan realitas adalah dua hal berbeda. Iman bekerja masih dalam lingkup pikiran, sedangkan realitas yang sesungguhnya bergerak di luar lingkup pikiran.

Percaya bahwa api itu panas adalah buah pikiran. Mengalami langsung panasnya api, itu bukan pikiran. Panasnya api yang dipahami oleh pikiran berbeda dengan panasnya api yang dialami langsung tanpa pikiran. Kepercayaan di sini hanya menunjuk pada realitas yang lain, bahwa api itu panas .

Memegang kepercayaan sebagai kebenaran tidak sama dengan mengalami realitasnya. Percaya berbeda dengan mengalami realitas secara langsung. Demikian pula percaya akan Allah berbeda dengan mengalami Allah secara langsung. Kepercayaan berfungsi sebagai penunjuk realitas. Ketika realitas dialami secara langsung, di sana kepercayaan tidak berfungsi lagi.

Tuhan sebagai objek kepercayaan bukanlah Tuhan yang sesungguhnya; Ia hanya proyeksi pikiran. Kita berhubungan bukan dengan Tuhan yang sesungguhnya, tetapi dengan gambaran-gambaran yang kita ciptakan sendiri atau gambaran tentang Tuhan yang dipaksakan dari luar. Selama orang berpegang pada kepercayaannya, Tuhan yang sesungguhnya sebagai Realitas Terakhir tak mungkin bisa dipahami.

Tuhan yang sesungguhnya mungkin bisa dialami, kalau pikiran atau diri berhenti. Tuhan sebagai objek iman atau objek pikiran mesti mati. Gambaran-gambaran tentang Tuhan mesti dihancurkan sepenuhnya. Otoritas moral atau spiritual yang dianut secara

psikologis mesti diruntuhkan sepenuhnya. Dalam "awan ketidaktahuan" atau "kegelapan iman" atau "malam gelap jiwa" inilah, Tuhan yang sesungguhnya atau Realitas Terakhir mungkin bisa dialami secara langsung. Iman tentu saja sangat bermakna bagi orang yang belum mati secara psikologis; tetapi bagi mereka yang sungguh mati, iman tak lagi punya arti, kecuali sebagai telunjuk ke arah realitas yang sesungguhnya.

Ilusi tentang Tuhan

Otoritas memisahkan diri kita dari realitas yang sesungguhnya. Batin yang melekat pada rasa aman, rasa pasti, rasa terlindungi telah memisahkan diri dari Tuhan yang sesungguhnya. Keterpisahan ini bagaikan jurang yang tak terjembatani. Tidak ada iman atau agama yang mampu menghantar kita sampai di seberang. Justru sebaliknya, iman atau agama yang dijadikan otoritas oleh batin yang dangkal telah menciptakan jurang keterpisahan itu. Pemisahan ini ada pada si pemisah, yang tak lain ialah diri kita sendiri. Kalau diri -- yang memproyeksikan dirinya dengan berbagai otoritas -- berakhir, jurang keterpisahan ini juga akan runtuh dengan sendirinya.

Karena kita enggan menyadari apa adanya, maka kita menciptakan banyak jalan untuk melarikan diri; dan kita menciptakan gambaran-gambaran indah tentang iman, kesucian, kebenaran, Tuhan. Kepercayaan hanya menjadi proyeksi pikiran tentang siapa Tuhan itu seharusnya, apa kebenaran itu seharusnya. Semua itu hanyalah bentuk pelarian dari kenyataan yang sesungguhnya. Bagaimana mungkin batin yang mengejar yang ideal, yang melarikan diri dari yang faktual, bisa menemukan Tuhan yang sesungguhnya?

Batin yang bebas dari beban pengalaman, pengetahuan, ajaran, waktu, adalah batin yang polos. Batin yang polos mungkin akan melihat Tuhan. Tuhan yang kita ciptakan sendiri, sekali pun memuaskan, membuat damai, memberi kepastian; hanya membuat batin tumpul, remeh, dangkal, sempit, terbatas. Batin yang tumpul dan dangkal menjadikan kepercayaan sebagai otoritas. Batin seperti ini akan melihat rasa damai dan rasa pasti yang muncul dari kepercayaan sebagai kenyataan. Gambaran-gambaran dan imajinasi mereka sendiri tentang Tuhan dianggap sebagai kenyataan.

Mungkin, ada orang yang mempunyai pengalaman orisinal tentang Realitas Terakhir atau Tuhan yang sesungguhnya, dan mengkomunikasikannya kepada orang lain. Batin yang dangkal akan mudah menerimanya sebagai kesimpulan dan memegangnya sebagai konsep. Lalu orang hanya sibuk dengan berbagai konsep ideal, mengulang-ulang, meniru-niru. Gagasan, konsep, ajaran lalu dijadikan otoritas baru. Melalui otoritas ajaran, orang tidak mungkin memasuki perjumpaan secara langsung dengan Tuhan dalam keadaan sadar. Orang terpukau pada kata, tetapi tidak mengalami realitasnya. Otoritas kata menjadi begitu penting daripada realitas.

Ketakutan telah mendorong orang lari kepada konsep ideal tentang Tuhan, iman, harapan, cinta, kebahagiaan, kebenaran, doa, meditasi. Konsep-konsep itu kemudian membelenggu batin dan memiliki daya pengaruh seperti kekuatan hipnotis yang membius dan menumpulkan.

Betapa dalam batin kita diperbudak oleh kata-kata. Tidak heran orang mudah terprovokasi untuk melakukan hal-hal yang bodoh atas nama Tuhan atau kebenaran. Kata-kata telah menjadi alat eksploitasi yang

begitu dahsyat. Misalnya, membunuh orang lain untuk membela Allahnya, mengucilkan dan memusuhi orang-orang yang bukan anggota kelompoknya, merusak tempat ibadah agama lain, melakukan doa-doa berantai karena takut akan mendapat celaka kalau tidak melakukannya atau melakukannya karena ambisi tertentu, dan seterusnya. Tanpa sadar, batin dieksploitasi habis-habisan.

Tuhan yang kita ciptakan, yang kepadaNya kita bernaung, bisa menjadi tempat pelarian sementara, tetapi Ia bukanlah Tuhan yang sesungguhnya. Bisakah kita menemukan kebenaran yang sesungguhnya sebagai hasil pencarian yang masih digerakkan oleh pikiran, ego, atau diri? Kalau pun kita dapatkan, itu tidak lain dari proyeksi diri.

Tuhan yang sesungguhnya tidak bisa ditemukan sebagai objek pencarian oleh pikiran, karena pencarian tersebut hanyalah pelarian. Kalau pencarian oleh pikiran berakhir, maka kita kembali menghadapi realitas apa adanya. Kita menyadari berbagai kondisi yang membatasi, menguraikannya, dan memahaminya sampai tuntas. Setelah itu mungkin kita akan memahami apa itu Tuhan. Tuhan yang sesungguhnya adalah Realitas Terakhir yang tak terjangkau oleh pikiran, dan apa yang diketahui oleh pikiran bukanlah yang nyata, yang benar, yang otentik.

Agama Kenyataan

Realitas Terakhir, Yang Tak Dikenal atau Tuhan, hanya bisa dialami di luar waktu, di luar pikiran, di luar gambaran-gambaran. Ia ditemukan pada Saat Sekarang. Ia bukan ingatan masa lampau, bukan pula proyeksi masa depan.

Yang Tak Dikenal tidak ada dalam konsep-konsep kesucian, kata-kata kebenaran, ajaran-ajaran para kudus. Ia tidak ditemukan lewat spiritualitas atau teologi tertentu. Ia bukan milik agama tertentu, bukan pula ada dalam tradisi tertentu. Yang Tak Dikenal itu lebih nyata daripada apa saja yang bisa dikenal. Ia hanya bisa ditemukan dalam perjumpaan secara langsung, tanpa mediasi otoritas kebenaran.

Perjumpaan dengan Yang Tak Dikenal bagi kebanyakan orang hanya berlangsung singkat, sekian detik, sekian menit, atau sekian jam. Pengalaman itu datang dan pergi tanpa meninggalkan jejak memori. Pengalaman itu hanya mungkin, kalau pikiran atau diri ini berakhir. Kesadaran akan Yang Tak Dikenal ini belum menjadi kesadaran menetap, selama pikiran atau diri belum berakhir sepenuhnya.

Meski hanya singkat setiap saat, perjumpaan dengan Realitas Terakhir itu mengubah. Perjumpaan tersebut membuka cara pandang yang betul-betul baru dalam melihat, mendengar, berelasi, berbicara, bertindak, bekerja, menjalani kehidupan.

Pengalaman perjumpaan dengan Realitas Terakhir itu tidak bisa digambarkan dengan bahasa yang biasa kita pakai. Kita bisa menggambarkannya dengan bahasa simbolik, metaforik, atau kiasan. Tetapi bahasa kata tidak identik dengan realitas yang mau dikatakan.

Ada orang-orang yang diyakini telah sampai atau telah menemukan Tuhan. Tetapi orang-orang itu bukan jalan menuju Tuhan. Mereka bukan guru-guru yang bisa menghantar orang bertemu dengan Tuhan, dan memang tidak pernah ada guru yang demikian. Mereka tidak

lebih sebagai sahabat dalam perjalanan. Anda sendirilah guru sekaligus muridnya.

Iman atau agama justru menjadi belenggu ketika dijadikan tumpuan, pelarian, dan otoritas baru. Mungkin iman atau agama sebagai otoritas psikologis mesti dimusnahkan sepenuhnya, agar Tuhan ditemukan. Batin yang berani keluar dari belenggu otoritas iman atau agama mungkin akan menemukan kembali iman sejati atau agama sejati. Batin yang menemukan iman sejati atau agama sejati yang demikian, tak lagi disibukkan dengan rumusan ajaran, tetapi sepenuhnya hidup bersama kenyataan.

Membongkar adalah Membangun

Agama yang sejati tidak mungkin terlahir, selama bangunan agama yang lama tidak diruntuhkan sepenuhnya. Iman yang sejati tidak mungkin terlahir, selama bangunan iman yang lama--iman intelektual --dihancurkan sepenuhnya.

Ketika hari raya orang Yahudi sudah dekat, Yesus mendapati Bait Allah seperti pasar tempat orang berjualan lembu, kambing domba, dan merpati, serta tempat menukar uang. Bait Allah sebagai pusat kehidupan agama dan politik bukan menjadi tempat pencarian kebenaran yang sesungguhnya, melainkan hanya menjadi tempat mencari keuntungan bagi para pemegang kekuasaan. Praktik eksploitasi terjadi begitu masif, justru di pusat kekuasaan yang seharusnya digunakan untuk melayani kesejahteraan orang banyak.

Melihat hal itu, Yesus amat marah dan mengusir mereka semua dari Bait Allah. Ia menghambur-hamburkan uang para penukar ke tanah

dan membalikkan meja-meja mereka. Apa yang dilakukanNya sesungguhnya adalah penghancuran secara total basis otoritas agama (dan politik) yang lama. Hanya dengan penghancuran yang lama secara total, yang baru mungkin akan muncul. ”Rombak Bait Allah ini, dan dalam tiga hari Aku akan mendirikannya kembali.” (Yohanes 2:19)

Para penguasa Bait Allah berang. Siapa tidak terguncang atau marah kalau fondasi kenyamanan dan kepastian itu dirontokkan? Setelah peristiwa di Bait Allah ini, tidak heran mereka berupaya menjerat dan memusnahkanNya.

Dengan menghancurkan otoritas, Yesus membuka kenyataan yang sesungguhnya, yang sebelumnya terselubungi. Ternyata yang dimaksudkan dengan Bait Allah adalah diriNya sendiri. Ia membangun secara baru dengan menghancurkan yang lama secara total.

TindakanNya menunjukkan kebenaran bahwa diri yang betul-betul baru tidak akan terlahir, selama diri yang lama belum berakhir seutuhnya. Yang Tak Dikenal mungkin tidak akan ditemukan selama apa saja yang dikenal belum dimusnahkan seluruhnya.*

40. Pencitraan Menghalangi Hubungan

Hidup adalah hubungan. Kita berhubungan dengan yang lain, dengan pribadi-pribadi, dengan benda-benda, dengan ide-ide. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam membentuk karakter hubungan-hubungan itu adalah citra atau gambaran kita tentang diri kita dan gambaran kita tentang yang lain. Hampir dalam segala bidang kehidupan, pencitraan ini memengaruhi cara kita berhubungan. Ini terjadi dalam bidang politik, bisnis, keluarga, relasi antar pribadi, dan juga dalam hubungan dengan Tuhan.

Dalam dunia politik, pencitraan menjadi sangat penting. Para politisi membangun citra yang baik dan membuang citra yang buruk. Apakah citra para politisi yang ditayangkan televisi dan media identik dengan kenyataannya? Tentu citra sebaik apa pun tidak identik dengan realitasnya. Mereka berhubungan dengan calon pemilih melalui citra yang mereka tampilkan. Hubungan antara politisi calon terpilih dan para pemilih, penguasa dan rakyat diperantarai oleh suatu pencitraan. Karenanya tidak ada hubungan langsung antara penguasa dan rakyat. Bukankah demikian?

Politik citra mendistorsi hubungan-hubungan langsung penguasa dan rakyat. Mereka boleh mengaku berada di pihak rakyat, bersatu dengan rakyat, manunggal dengan rakyat. Namun, rakyat yang sudah sadar tahu bahwa itu hanyalah jargon kosong. Penguasa tidak mau

tahu. Mereka terus membangun citra dan tujuannya hanya satu, yaitu untuk mendapatkan perolehan suara.

Dalam bisnis, citra atau merek produk tertentu menentukan laku tidaknya produk tersebut di pasar konsumen. Pebisnis membangun citra yang baik tentang korporasinya, agar mendapatkan kepercayaan masyarakat. Semakin sebuah merek atau citra dikenal luas, semakin banyak keuntungan yang mungkin bisa dikeruk. Apakah pencitraan itu sesuai dengan kualitas produknya itu soal lain. Persoalan utama mereka adalah bagaimana bisa menjual produk sebanyak-banyaknya. Maka, tidak heran setiap penjual mengatakan, produk yang mereka jual adalah yang terbaik.

Dalam politik, pencitraan sangat penting agar para politisi mendapatkan perolehan suara, atau penguasa mendapat dukungan rakyatnya. Dalam bisnis, per-merek-kan sangat penting agar produk bisa semakin dikenal luas dan mendatangkan keuntungan. Akan tetapi, dalam hidup pribadi dan relasi-relasi pribadi, apakah pencitraan sesungguhnya penting?

Dalam setiap hubungan, kita memiliki citra atau gambaran tertentu tentang diri kita. Kita pun memiliki citra tentang orang lain. Begitu pula orang-orang lain. Mereka memiliki citra tentang diri mereka sendiri dan citra tentang diri kita. Lalu, kita saling memandang atau berinteraksi dengan berpijak pada sudut pencitraan masing-masing. Apakah di sini ada hubungan pribadi? Bukankah yang ada adalah hubungan antargambaran dan bukan hubungan antarpribadi? Bukankah adanya gambaran pribadi justru menghalangi kontak pribadi?

Kita memiliki gambaran tentang sesuatu sebagai hasil dari hubungan kita dengan yang lain di masa lampau. Gambaran tidak lain adalah pengalaman masa lampau. Pengalaman itu bisa susah atau senang, nikmat atau sakit, sukses atau gagal. Ketika pengalaman itu kita bawa-bawa ke masa sekarang sebagai suatu citra, maka kita memandang atau berinteraksi berdasarkan pengalaman masa lampau. Karenanya gambaran membatasi hubungan kita pada masa sekarang. Bukankah demikian?

Lihatlah hubungan Anda dengan suami atau istri, anak-anak, sahabat, pembesar atau penguasa, tetangga, gagasan-gagasan, benda-benda, alam semesta, Tuhan. Bukankah pengalaman masa lampau telah membentuk citra tertentu mengenai diri Anda dan mereka? Apa yang terjadi, ketika kita berelasi satu dengan yang lain melalui citra atau gambaran itu? Bukankah semua citra, entah citra baik atau citra buruk, sama-sama menghalangi hubungan langsung?

Kebanyakan dari kita mempunyai luka batin. Luka batin terjadi karena pengalaman masa lampau yang pahit, dan luka itu kita bawa terus hingga sekarang. Sadar atau tidak sadar, kita bereaksi menurut pengalaman masa lalu yang pahit itu, yang hadir di benak kita sebagai citra yang buruk. Lalu kita menciptakan masalah dalam setiap hubungan kita di masa sekarang.

Kalau orang berlaku buruk terhadap Anda dan Anda mengatakan "aku terluka," apa sesungguhnya yang terluka? Kalau Anda tidak memiliki citra atau gambaran tertentu, bukankah tidak ada yang terluka? Jadi apa yang sesungguhnya terluka? Bukankah si aku yang terluka adalah sama dengan citra yang kita bawa-bawa terus dari masa lampau?

Dalam hubungan berdasarkan citra, selalu ada konflik, kepahitan, luka. Maka orang mudah membangun zona aman dalam hubungan dengan memakai topeng-topeng diri. Topeng-topeng diri itu kita pakai dalam setiap hubungan kita dengan orang lain, dengan suami atau istri, dengan atasan atau bawahan, dengan sahabat, dengan tetangga, dan seterusnya. Topeng diri tidak lain adalah citra diri.

Kita suka menampilkan citra diri yang baik, karena kita tidak mau terluka, tidak mau kalah, tidak mau kehilangan. Maka, politik citra bukan hanya ada di dunia bisnis dan dunia perebutan kekuasaan politis, tetapi juga ada dalam keluarga dan relasi-relasi pribadi. Selama citra-citra itu tetap melekat dalam benak kita, maka terus-menerus kita akan terluka dan menciptakan masalah sosial dalam setiap hubungan kita. Dan kita tidak keluar dari lingkaran hubungan yang saling melukai, mendominasi, mengeksploitasi.

Setiap hubungan selalu membuat kita tidak merasa aman. Sesungguhnya hubungan-hubungan kita dengan yang lain berfungsi agar kita menemukan siapa diri kita. Ketika kita mencari rasa aman dalam hubungan, maka hubungan telah melenceng dari fungsinya untuk membuka wajah kita yang sesungguhnya.

Kalau kita hidup dalam keadaan sadar dalam setiap hubungan, tanpa topeng-topeng yang kita mainkan, citra diri dan citra tentang orang lain yang tertanam di benak kita; maka setiap hubungan menjadi semacam cermin yang membuka pemahaman siapa diri kita. Dari sinilah kebenaran kita temukan setiap saat. Terjadi kontak langsung antarpribadi dan terbuka kemungkinan kesatuan antara kita dengan yang lain.*

41. Kepercayaan Membatasi Pemahaman

Kebanyakan orang memiliki kepercayaan. Ada yang percaya kepada Tuhan versi Islam, Hindu, Buddha, Kristen, Katolik, dan seterusnya. Ada yang percaya kepada Tuhan tanpa harus beragama. Ada yang percaya kepada kekuatan dewa-dewi, kekuatan roh leluhur, dan seterusnya. Ada yang merasa tidak perlu percaya kepada Tuhan, tetapi percaya kepada kekuatan sendiri, ide-ide, pengetahuan, ideologi, dan seterusnya.

Sebagian orang memiliki kepercayaan sebagai warisan keluarga atau masyarakat tempat mereka hidup. Sebagian yang lain memiliki kepercayaan tertentu sebagai hasil dari pencarian. Tetapi kebanyakan orang tidak tahu, apakah kepercayaan itu sungguh benar; namun diterima begitu saja sebagai kebenaran.

Kepercayaan sesungguhnya merupakan pelarian dari kenyataan hidup. Kehidupan kita penuh dengan masalah, tekanan, kesepian, konflik, kejahatan, ketidakadilan, dan seterusnya. Ada masalah-masalah teknis yang bisa kita pecahkan secara teknis dengan otak kita, namun ada pula masalah-masalah non-teknis atau psikologis yang sering membuat kita bingung. Lalu, kita mencari teori, pengetahuan, atau kepercayaan; dan melalui semua itu kita memahami masalah atau mencari pemecahan masalah. Mulanya kita memahami masalah melalui teori atau pengetahuan tertentu. Ketika

pengetahuan tidak bisa diandalkan untuk memahami masalah secara tuntas, maka kita lari kepada kepercayaan tertentu.

Saat kita sedang menghadapi masalah, begitu mudah kita mengatakan bahwa Tuhan sedang mencoba kita. Kalau usaha kita gagal sekarang, kita menghibur diri dengan kepercayaan bahwa Tuhan pasti akan memberikan keberhasilan suatu saat kelak. Kalau kita terus-menerus didera malapetaka dan pertolongan Tuhan tak kunjung datang, kita lari pada kekuatan roh leluhur atau kekuatan-kekuatan halus lainnya. Kalau masalah-masalah yang tak tertahankan tidak juga berakhir, kita percaya itu adalah hasil dari perbuatan-perbuatan buruk kita di masa lampau atau hasil dari tindakan roh jahat atau kekuatan-kekuatan jahat.

Kita melihat bahwa kepercayaan sesungguhnya lahir dari kebingungan kita. Karena kita bingung dalam menghadapi masalah, lalu kita lari kepada kepercayaan. Maka, kepercayaan itu justru menjauhkan kita dari masalahnya.

Tanggung jawab dalam menghadapi masalah sepenuhnya berada di tangan kita. Karena kita merasa tidak berdaya, takut dan bingung, maka kita lari kepada kepercayaan. Kita mudah menciptakan entitas lain di luar diri kita yang kita percayai bertanggung jawab atas berbagai kemalangan yang kita alami.

Sekuat apa pun kepercayaan kita, bukankah kita tidak menemukan penyelesaian atas masalah-masalah hidup kita? Bahkan justru sebaliknya. Kepercayaan menciptakan banyak masalah. Fanatisme pada kepercayaan menjadi sumber konflik, kekerasan, ketidakadilan.

Orang merasakan persatuan di tengah kelompok yang memiliki kepercayaan yang sama. Namun, kepercayaan itu sendiri memecah-belah. Orang yang memiliki kepercayaan dianggap religius dan yang tidak memiliki kepercayaan dianggap tidak religius. Orang percaya kepada Allah yang Esa merasa diri lebih benar, dibandingkan orang-orang yang tidak percaya. Orang yang memiliki kepercayaan menurut sistem agama tertentu merasa diri lebih benar, dibandingkan kepercayaan menurut sistem agama yang lain. Lalu mereka berkonflik, berperang, saling memojokkan, saling membunuh; dan semua itu dilakukan atas nama kebenaran. Di dalam satu agama sendiri, para penganutnya terpecah-pecah, karena kelompok atau denominasi yang satu memiliki kepercayaan yang berbeda dari yang lain.

Perbedaan kepercayaan yang dianut oleh suami dan istri atau oleh orangtua dan anak-anak mudah membuat perpecahan dalam keluarga. Perbedaan kepercayaan minoritas dan mayoritas di lingkungan masyarakat atau komunitas tempat kerja telah membuat sebagian kelompok merasa sah memaksakan apa yang diyakini sebagai kebenaran, dan kelompok lain merasa tidak nyaman.

Bukankah masalah-masalah kehidupan kita tidak bisa dipecahkan lewat teori, pengetahuan, atau kepercayaan apa pun? Kita mencari jawaban instan akan masalah-masalah kita lewat kepercayaan tertentu, dan kita tidak menemukan jawabannya secara tuntas. Alih-alih mencari penyelesaian masalah, masalah itu sendiri perlu dipahami secara utuh. Saat memahami masalah, di situ ada penyelesaian masalah.

Apa yang terjadi kalau Anda tidak memiliki kepercayaan? Bukankah Anda menghadapi ketidakberdayaan, ketakutan, kebingungan? Kalau

Anda menghadapi ketidakberdayaan Anda, ketakutan Anda, dan kebingungan Anda tanpa lari kepada teori, pengetahuan, atau kepercayaan; bukankah tidak ada lagi rasa tidak berdaya, rasa takut, rasa bingung?

Kebanyakan orang memiliki kepercayaan dan merasa telah menemukan kebenaran. Kepercayaan ini begitu mengakar dalam batin orang atau masyarakat sebagai bagian dari pertahanan diri individual atau kolektif. Kalau kepercayaan seseorang atau kepercayaan kolektif diguncang atau dipertanyakan, orang menjadi marah dan brutal. Selama orang terjebak dalam kepercayaan sebagai kebenaran dan orang tidak berani keluar dari kepercayaan yang membuat nyaman, maka arus brutalitas itu belum akan berakhir. Kekacauan dan kekerasan terus terjadi.

Kepercayaan sesungguhnya merintangai pemahaman akan kebenaran. Apa yang kita kenal hanyalah kata, simbol, atau dogma tentang kebenaran. Tetapi dogma tentang kebenaran tidak identik dengan Kebenaran Sejati. Kita mengenal dogma tentang kebenaran, tetapi Kebenaran Sejati tidak ada dalam dogma mana pun. Kebenaran dogmatis hanyalah kebenaran teori, dan kebenaran teori bukan Kebenaran Sejati.

Dogma atau rumusan kebenaran bukannya tidak berguna. Rumusan kebenaran berguna sebagai penunjuk kepada Kebenaran Sejati. Tetapi, untuk menemukan Kebenaran Sejati, kepercayaan sepenuhnya mesti ditanggalkan. Tidak peduli itu kepercayaan tentang Tuhan, roh kudus, roh jahat, roh leluhur, kepercayaan kepada ideologi, dogma, atau berbagai bentuk kepercayaan lainnya.

Roh-roh atau Tuhan-Tuhan yang kita pikirkan atau kita kenal bukanlah Roh atau Tuhan yang sesungguhnya. Bagaimana mungkin Kebenaran Sejati atau Yang Tak Dikenal bisa kita pikirkan dan menjadi objek kepercayaan? Bukankah segala objek pikiran atau objek kepercayaan masih berada pada lingkup waktu?

Secara objektif, tidak ada kepercayaan tertentu yang lebih benar atau lebih baik dari yang lainnya. Begitu pula, tidak ada kepercayaan tertentu yang lebih dekat dengan Tuhan. Lewat kepercayaan, apakah Tuhan yang sesungguhnya bisa ditemukan?

Dengan berpindah dari kepercayaan yang satu ke kepercayaan yang lain, dari kepercayaan yang keliru ke kepercayaan yang benar, batin hanya akan menemukan Tuhan sebagai objek kepercayaan. Semua kepercayaan pada kenyataannya justru menghalangi perjumpaan dengan Tuhan yang sesungguhnya atau perjumpaan dengan Yang Tak Dikenal.*

42. Memahami Rasa Terluka

Mari kita melihat bersama luka batin. Kita bisa membuat analisis intelektual atas luka batin dengan mencari penyebabnya, akarnya, strukturnya, dampaknya. Tetapi pengetahuan intelek atas luka batin kita tidak akan menyembuhkan luka itu sendiri, sebelum rasa terluka itu dipahami secara langsung, setiap kali rasa terluka itu muncul dalam batin kita.

Apa yang dilakukan kebanyakan orang ketika timbul rasa terluka? Orang suka menutup-nutupi atau melarikan diri lewat hiburan-hiburan. Ada yang menghadapinya dan berjuang keras untuk melepaskan diri dari luka-luka batin itu. Tetapi selama belum ada pemahaman langsung, tanpa dibatasi oleh pengetahuan atau kepercayaan, pelarian atau penolakan, maka orang masih belum terbebas dari belenggu luka batinnya.

Luka fisik adalah respons saraf terhadap gangguan tubuh fisik, sedangkan luka batin adalah respons batin terhadap gangguan batin yang aman. Kita semua menyenangi keamanan, kenikmatan, kebahagiaan, kepastian, kekuasaan, kesejahteraan. Kita memiliki harta kepemilikan, pengetahuan, kepercayaan. Lalu kita mudah melekat pada rasa aman atau rasa pasti.

Adakah rasa aman yang abadi? Kita tahu itu tidak ada. Kehidupan kita terus berubah. Tetapi kita tidak mau sungguh-sungguh berubah. Kita memilih mau tetap tinggal di zona aman. Ketika rasa aman atau rasa pasti diganggu atau diguncang, maka batin mudah terluka atau tersakiti. Kalau batin tidak memiliki tempat berlabuh, tidak melekat

pada rasa aman atau rasa pasti, tidak melekat pada kepemilikan, pengalaman, pengetahuan, gambaran, kepercayaan, bukankah batin tidak terluka?

Ketika orang mengatakan, "aku terluka," seolah-olah ada entitas lain yang terluka. Siapakah si aku yang terluka? Sesungguhnya si aku tidak berbeda dari luka itu sendiri. Si aku itu tidak lain adalah timbunan pengalaman, ingatan, gambaran, pengetahuan, gagasan, ideologi, keyakinan, kepercayaan, dan seterusnya. Kalau semua itu tidak ada, maka si aku juga tidak ada. Ketika si aku berakhir, luka juga berakhir. Bisakah Anda memandang luka Anda bukan sebagai objek yang terpisah dari diri Anda sendiri?

Kita senang mendapat pujian dan tidak senang mendapat celaan. Kalau kita tidak memiliki gambaran diri, baik atau buruk, benar atau salah, bukankah tidak ada yang perlu dibela? Gagasan atau gambaran diri kita tidak lebih penting dari fakta diri kita. Inilah fakta diri kita bahwa kita bukan apa-apa, bukan siapa-siapa. Tetapi kita selalu berjuang menjadi sesuatu yang lain dari fakta diri kita. Seluruh kesakitan kita disebabkan karena kita mementingkan apa yang bukan faktanya diri kita. Kalau kita menyentuh dimensi ini, hidup dari fakta diri kita bahwa kita bukan siapa-siapa, maka pujian tidak akan membuat kita besar kepala dan celaan tidak akan membuat kita terluka.

Kenyataannya, kita sering tersinggung atau terluka. Karena kita mementingkan gambaran tentang diri kita, maka kita mudah terluka. Lalu kita menyimpan luka itu dalam ingatan kita dan memengaruhi cara kita berhubungan. Bisakah luka itu disadari saat kemunculannya secara tuntas terus-menerus? Bisakah luka itu tidak kita bawa-bawa

terus dalam ingatan? Bisakah setiap momen hubungan kita lalu menjadi momen yang sungguh-sungguh baru? Pandanglah suami atau istri Anda, anak-anak, atau sahabat-sahabat Anda. Bisakah Anda memandangnya seperti Anda baru bertemu untuk pertama kali? Bisakah Anda berhubungan tanpa dibebani gambaran, pengetahuan, kepercayaan, dan seluruh ingatan kesenangan dan kesakitannya?

Kalau kita memahami rasa terluka tanpa gagasan, tanpa pikiran, tanpa kepercayaan, tanpa pembelaan, tanpa penolakan, tanpa menamai, tanpa keinginan halus untuk bebas dari luka, tanpa reaksi-reaksi batin, maka kita memahami rasa terluka secara langsung. Rasa terluka itu terurai, tertembus, terpahami tuntas dengan sendirinya. Tidak ada bedanya luka lama atau luka baru, luka yang dalam atau luka yang dangkal.

Saat rasa terluka itu sepenuhnya berhenti, maka batin bebas sepenuhnya, sampai momen gambaran tentang diri kita muncul lagi dan berpotensi menimbulkan rasa terluka kembali. Rasa terluka belum berhenti secara permanen, selama gambaran tentang diri belum berakhir secara permanen. Maka, diperlukan kewaspadaan atas rasa terluka setiap kali itu muncul dan ketajaman melihat gambaran tentang diri. Kalau tidak waspada, kita akan kembali mudah terluka dan mudah membuat masalah dalam setiap hubungan kita.*

43. Konflik dan Rekonsiliasi

Manusia adalah energi. Kalau manusia tidak menemukan realitas apa adanya, energi ini menjadi destruktif. Karena banyak manusia hidup menjauh dari realitas apa adanya, maka banyak energi destruktif bekerja di tengah masyarakat kita. Berbagai konflik bermunculan. Ada konflik yang terbuka atau yang tersembunyi, yang kasar, atau yang halus. Ada konflik intelektual, konflik psikologis, konflik sosial, konflik fisik. Pikiran membedakan berbagai konflik, tetapi setiap konflik punya ciri yang sama, yaitu pemborosan energi kehidupan.

Setiap konflik itu merusak. Orang lalu mencari berbagai cara mengatasi konflik dan membangun rekonsiliasi. Lalu masyarakat menciptakan konsensus bersama, hukum, dan moralitas. Tujuannya adalah mengendalikan energi destruktif manusia. Namun, pengendalian sesungguhnya juga konflik. Konsensus, hukum, dan moralitas tidak mampu mengubah manusia; selama manusia belum menemukan Kebenaran yang ada dalam realitas yang sesungguhnya. Kalau manusia hidup apa adanya, energi konstruktif terlahir dan bekerja dengan sendirinya. Energi konstruktif ini punya ketertibannya sendiri, tanpa perlu aturan atau otoritas dari luar.

Konflik dan Pemborosan Energi

Kebanyakan orang menganggap adanya konflik sebagai hal biasa. Itu terjadi di keluarga, dunia politik, bisnis, organisasi agama, pada relasi antarpribadi, dan seterusnya. Betapa pun orang mudah mentolerir

adanya konflik, setiap konflik itu merusak. Tidak ada sesuatu yang baik dibangun dengan konflik. Hanya mereka yang memiliki ambisi kekuasaan suka konflik, dan kekuasaan yang dicapai dengan jalan konflik lebih merusak.

Setiap konflik menghambur-hamburkan energi. Tidak heran kita mudah lelah, depresi saat konflik mendera. Untuk mengatasi konflik dibutuhkan energi yang luar biasa banyak. Setiap konflik yang dicoba untuk diatasi, menciptakan konflik baru. Maka, setiap daya upaya untuk mengatasi konflik juga membuang energi. Oleh karena itu, konflik dan upaya untuk mengatasi konflik sama-sama merupakan pemborosan energi.

Bisakah pemborosan energi ini berhenti? Konflik mungkin bisa berhenti kalau ada perhatian total atas konflik tersebut, tanpa daya upaya mengatasi konflik. Dengan menyadari setiap pemborosan energi, yang adalah konflik itu sendiri; kita mengumpulkan energi kembali. Menyadari setiap konflik atau kontradiksi atas hal-hal yang saling berlawanan akan membebaskan energi untuk menghadapi kenyataan apa adanya.

Rekonsiliasi sebagai hasil perjuangan bukanlah rekonsiliasi yang sejati. Rekonsiliasi tercipta dengan sendirinya, kalau seluruh proses konflik dipahami. Dalam pemahaman itu terdapat transformasi dan integrasi. Berbagai upaya rekonsiliasi sosial atau rekonsiliasi antarpribadi bukannya tidak berarti. Hanya saja kalau upaya itu dilakukan oleh orang-orang yang masih terluka oleh konflik, oleh batin yang didera konflik psikologis; maka rekonsiliasi yang dicapai bukanlah rekonsiliasi yang sejati.

Orang yang bebas dari konflik memiliki energi yang begitu besar. Energi ini sangat berguna untuk menghadapi masalah praktis-teknologis dalam kehidupan sehari-hari. Persoalannya adalah kebanyakan dari kita hanya memiliki energi yang tipis, sebab banyak energi sudah terkuras atau terbuang sia-sia karena konflik-konflik yang kita alami.

Kita dapat dengan mudah mengamati fenomena tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kadang-kadang kita mengalami kelelahan yang luar biasa, meskipun beban masalah praktis-teknologis sehari-hari tidak terlalu berbeda. Sebaliknya, saat kita bebas dari konflik psikologis, kita memiliki stamina yang tinggi dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari, tanpa kita menjadi cepat kelelahan.

Energi batin yang bebas dari konflik juga sangat berguna untuk melakukan eksplorasi lebih dalam atas kehidupan atau realitas. Batin yang bebas dari konflik adalah batin yang dalam, mekar, penuh energi. Batin seperti ini mungkin mampu menembus keterbatasan diri.

Kita mendapatkan energi dari makanan yang bergizi, lingkungan sosial, atau lingkungan fisik yang bersih. Kita bergairah kalau ada sesuatu yang indah, menarik, atau menyenangkan. Kita bersemangat melihat pemandangan indah, mendengarkan musik, bercengkerama dengan sahabat yang menyenangkan. Gairah seperti itu ditentukan oleh faktor-faktor dari luar. Oleh karena itu, kondisi yang mendukung perlu diciptakan dan dipupuk terus-menerus, agar kita tetap bergairah. Gairah seperti itu punya tempatnya sendiri. Akan tetapi, adakah energi, semangat, atau gairah yang berkobar tanpa harus dipupuk, tanpa harus dikondisikan, dan berdaya tahan?

Vitalitas seperti itu hanya mungkin terlahir dengan sendirinya, kalau seluruh pembuangan energi berhenti.

Meningkari Kenyataan adalah Merusak

Kalau kita tidak memahami realitas apa adanya, di sana sudah terjadi konflik. Setiap respons pikiran terhadap realitas selalu menimbulkan konflik, karena pikiran menghalangi pemahaman realitas seutuhnya. Latar belakang pengalaman, pikiran, keinginan, atau harapan mendistorsi kenyataan. Otoritas yang kita ciptakan atau dipaksakan dari luar, juga menciptakan konflik. Bertahun-tahun kita membangun rumah aman dengan berlindung pada otoritas tertentu. Itu semua melanggengkan konflik. Selama rumah aman ini tidak diruntuhkan, selama diri tidak dilucuti habis sampai tidak ada lagi pertahanan diri, konflik terus akan berlangsung.

Ada konflik antara aku dengan orang lain. Aku dilukai orang lain dan aku membawa-bawa rasa terluka dalam hubungan dengan orang lain. Bagaimana mungkin orang yang terluka bisa mencintai? Bagaimana mungkin orang yang membenci bisa mengampuni? Apa yang kita benci dalam diri orang lain, sesungguhnya ada dalam diri sendiri. Batin yang tidak bisa mengampuni kesalahan orang lain adalah batin yang tidak bisa mengampuni diri sendiri. Maka, rekonsiliasi mesti mulai dari diri sendiri, karena konflik sosial atau konflik antarpribadi berakar dari diri sendiri.

Ketakutan menghadapi fakta membuat kita lari dari fakta. Lalu, kita melekat pada sesuatu yang lain. Ketakutan ini telah menciptakan energi yang merusak. Penolakan atas kenyataan dan keinginan untuk menjadi lain dari kenyataan apa adanya, menciptakan konflik dalam

batin. Konflik batin ini kemudian terproyeksi dalam konflik antarpribadi dan konflik sosial.

Adalah fakta bahwa aku marah, aku ambisius, aku iri, aku minder, aku takut, aku suka seks, aku suka kekuasaan, aku menderita, aku depresi, aku rapuh, aku terluka, dan seterusnya. Seluruh daya upaya untuk mengendalikan, menekan, menutupi atau menolak tidak mengubah fakta.

Kita menyenangi proses-menjadi, karena kita enggan menghadapi fakta. Kita mengatakan, "aku ingin tidak menderita," "aku berharap menjadi lebih sabar," "aku ingin tertib." Penderitaan, kemarahan, kekacauan adalah fakta; kebahagiaan, kesabaran, ketertiban bukanlah fakta. Kebahagiaan hanyalah proyeksi pikiran yang kita ciptakan, kita kejar, dan kita tidak pernah mendapatkannya. Proses-menjadi adalah pengingkaran atas kenyataan. Proses itu menciptakan kontradiksi dan menambah konflik baru.

Hidup kita adalah kisah pengendalian diri atau pendisiplinan diri untuk mengejar pola ideal tertentu. Terjadi pengendalian diri, karena tidak terdapat pemahaman diri. Aku apa adanya ini dipandang buruk dan aku yang ideal dipandang baik. Lalu aku berjuang mendisiplinkan diri yang buruk, dan berjuang mencapai diri yang baik.

Aku membuat pemisahan baik dan buruk. Mengapa membuat pembedaan baik dan buruk? Memang, tidak dipungkiri ada kebrutalan dalam diri manusia. Tetapi mengapa membuat pembedaan baik dan buruk? Bukankah bila batin sadar secara total, waspada, terjaga; maka tidak ada yang disebut baik dan buruk? Yang ada

hanyalah perhatian penuh, keadaan cinta, keadaan bangun. Ketika tidak ada perhatian penuh, tidak ada cinta, tidak ada keadaan bangun, terdapat konflik antara apa adanya dan apa yang seharusnya.

Hubungan kita satu dengan yang lain selalu menciptakan konflik — hubungan dengan sesama, dengan benda-benda dan alam semesta, dengan diri sendiri. Energi kita habis untuk mengatasi konflik, mencegah, melawan, menghindar. Selama batin tidak sungguh-sungguh hening —dipenuhi oleh kata-kata, pengalaman, pikiran, perasaan, imajinasi, kenikmatan, kesakitan— orang tidak memiliki energi untuk memandang kenyataan apa adanya. Akibatnya, konflik terus bergerak sambung-menyambung seperti mata rantai yang tak terputuskan.

Konflik antara Dua Hal yang Saling Berlawanan

Konflik selalu terjadi antara dua hal yang saling berlawanan. Aku merasa benar, dan aku menganggap engkau salah. Lalu aku memaksakan apa yang kuanggap benar. Sementara itu, engkau merasa diri benar dan menganggap aku salah. Aku dan engkau lalu terlibat konflik, karena sama-sama menganggap paling benar. Segala sesuatu yang menimbulkan konflik, betapa pun orang merasa paling benar; sama-sama jahat, sama-sama merusak.

Kebenaran yang sesungguhnya atau Kebaikan Tertinggi tidak mempunyai lawan atau kebalikan. Anda bisa berkonflik dengan Sang Kebaikan atau Tuhan, tetapi Sang Kebaikan tidak mungkin berkonflik dengan Anda. Anda bisa membenci Tuhan, tetapi Tuhan yang sesungguhnya tidak mungkin membenci Anda. Bagaimana

mungkin di dalam Sang Kebaikan ada kejahatan, di dalam Sang Kebenaran ada kepalsuan, di dalam Cinta ada kebencian?

Yang jahat atau yang palsu selalu mempunyai kebalikan, dan yang baik atau yang benar selalu mengandung lawannya. Apa yang berlawanan memiliki benih dari apa yang dilawan. Aku serakah dan aku ingin menjadi tidak serakah. Keinginan untuk tidak serakah adalah keserakahan itu sendiri. Ide tidak serakah adalah lawan dari serakah, namun sesungguhnya ide tidak serakah hanya perluasan dari keserakahan.

Ketika aku melawan sesuatu, sesungguhnya aku telah menjadi apa yang aku lawan. Jika Anda marah dan saya membalas Anda dengan marah, maka saya telah menjadi seperti Anda. Jika Anda jahat dan saya membalas Anda dengan kejahatan, maka saya dan Anda sama-sama jahat.

Kejahatan tidak bisa dilawan dengan kejahatan. Kebaikan sebagai lawan dari kejahatan juga tidak bisa menghabisi kejahatan, karena kebaikan sebagai lawan dari kejahatan masih tetap mengandung benih kejahatan. Kejahatan dalam diri kita mesti berakhir lebih dulu, dan ketika berakhir mungkin terlahir apa yang disebut Kebaikan Tertinggi. Berakhirnya kejahatan tidak mungkin terjadi, tanpa pemahaman secara tuntas atas kejahatan, yang pusatnya tidak lain adalah diri ini.

Hal-hal yang berlawanan tidak bisa dipadukan. Segala upaya untuk memadukan hanya akan menghasilkan penyesuaian, kompromi, toleransi, tetapi bukan integrasi atau rekonsiliasi. Integrasi atau rekonsiliasi hanya mungkin terjadi, kalau diri yang menjadi akar

segala kejahatan ini berakhir. Kalau diri berakhir, maka perluasan diri dalam wujud kejahatan di luar -- pemiskinan, kekerasan, ketidakadilan, pembunuhan, kesewenang-wenangan, kebrutalan, dan seterusnya -- mungkin akan berkurang atau berakhir.

Diri sebagai Pusat Konflik

Apa yang muncul dalam pikiran, ketika kita bertanya apakah diri? Kebanyakan orang mengira, seolah ada entitas lain di luar pikiran, ada pemikir yang berpikir. Sesungguhnya tidak demikian. Mari kita lihat bahwa pikiran yang bergerak selalu menciptakan dualitas objek dan subjek, dualitas diri yang diamati dan diri yang mengamati, pikiran dan si pemikir.

Subjek yang mengamati atau si pengamat hanyalah ciptaan pikiran. Ketika pikiran berhenti, tidak ada lagi subjek. Karena tidak ada subjek, maka objek yang diamati tidak perlu dinamai objek. Ia cukup disebut realitas apa adanya. Kalau terdapat pengamatan total, maka di sana tidak ada dualitas subjek dan objek. Si pemikir tidak beda dengan pikirannya, si pengamat tidak beda dengan yang diamatinya.

Tidak ada diri di luar pikiran, di luar keinginan, di luar perasaan, di luar kehendak, di luar pengalaman, dan seterusnya. Diri tidak berbeda dari pikiran itu sendiri. Diri atau si aku ciptaan pikiran ini tidaklah nyata. Ia muncul ketika pikiran bergerak dan mengelabui pandangan mata terhadap realitas yang sesungguhnya. Ketika pikiran berakhir, diri juga berakhir.

Diri atau si aku adalah nama lain dari onggokan ingatan, pengalaman, pengetahuan, kepercayaan, timbunan kesakitan, timbunan

kenikmatan, keinginan, kemauan, dan seterusnya. Ia seperti rumah aman yang dibangun di atas ongkongan sampah ingatan, dipagari dinding-dinding pengalaman atau pengetahuan.

Melalui identifikasi diri, orang menemukan rasa aman atau rasa pasti. Aku mengidentikkan diri dengan pengetahuanku, pengalamanku, keinginanku, tubuhku, rumahku, uangku, pasangan hidupku, keluargaku, karyaku, kebaikanku, prestasiku, dan seterusnya. Dan bentuk identifikasi yang paling membuat aman adalah identifikasi si aku dengan Allahnya.

Si aku ingin terus berlanjut, berkembang dari si aku yang jahat menjadi si aku yang baik, dari si aku yang rendah menjadi si aku yang tinggi. Tidak ada si aku tanpa belunggu pengalaman yang telah lewat, tanpa identifikasi diri, tanpa proyeksi diri ke masa depan, tanpa pergulatan yang hanya melahirkan kenikmatan dan kesakitan.

Diri adalah akar dari kejahatan, karena gerak diri selalu cenderung mengisolasi, mengambil jarak, memecah-belah, menciptakan konflik, mengelabui pandangan terhadap realitas yang sesungguhnya. Sebaik apa pun gambaran kita tentang diri ini, si aku psikologis tetaplah jahat. Bisakah si aku yang jahat berubah menjadi baik? Bagaimana mungkin yang jahat bisa berubah menjadi baik?

Orang mengira diri bisa ber-evolusi dari jahat menjadi baik. Itulah yang menjadi harapan kebanyakan orang. Namun, diri yang baik yang dibayangkan, tidak lebih dari perluasan dari diri yang jahat. Aku sadar ada kejahatan dalam diriku. Lalu aku berjuang mengalahkan kejahatan. Kita mengira si aku yang jahat ini akan menjadi baik seturut berjalannya waktu lewat perjuangan atau

pembiaran. Kenyataannya, orang mendapati dirinya tetap jahat. Perubahan yang sesungguhnya tidak terjadi dalam gerak waktu. Artinya, diri yang adalah gerak pikiran mesti berakhir sepenuhnya Saat Sekarang, agar terlahir sesuatu yang baru.*

44. Mata Air Kehidupan

Air dan Batin Manusia

Air ternyata punya semacam kehidupannya sendiri. Ia punya kemampuan untuk merespons informasi yang datang dari luar dirinya. Dalam *The Secret Life of Water* (Terjemahan Indonesia dari MQ Publishing 2007), Masaru Emoto melaporkan bagaimana kehidupan unik air itu bisa kita lihat, seperti ditampilkan dalam gambar-gambar hasil teknologi foto mikroskop. Botol air yang ditulisi “cinta,” ”terima kasih,” atau kata-kata positif lainnya mampu membentuk kristal yang indah. Sebaliknya, botol air yang ditulisi “bodoh,” “rusak,” atau kata-kata negatif lainnya, membentuk kristal yang rusak. Disimpulkan, air punya kemampuan untuk merespons kata, termasuk suara, dan gambar.

Interaksi manusia dengan air begitu unik. Menyimak apa yang terjadi dengan air sebagai hasil interaksi kita dengannya, dapat memperbaiki kualitas kesehatan dan kehidupan kita. Kajian tentang air akan sangat berguna di tengah tantangan seperti semakin menyusutnya kandungan air dalam tanah, pencemaran air, kekeringan, banjir, makin sulitnya akses air bersih, serta berbagai masalah seputar ketersediaan dan kualitas air.

Yang baru dari penelitian Masaru Emoto ialah adanya bukti fisik yang memperkuat pendapat bahwa air berubah kualitasnya berdasarkan informasi yang diterimanya. Hasil penelitian Emoto juga memperkuat bukti fisik dari teori fisika kuantum bahwa terbentuknya

realitas, dalam hal ini kualitas air, sangat bergantung pada jenis energi yang diproduksi oleh batin manusia.

Seperti air -- yang ada di luar tubuh manusia -- mampu merespons segala sesuatu di luar dirinya, begitu pula air yang menyusun 70% tubuh kita. Seperti air sebagai sumber energi kehidupan, batin manusia juga menyimpan energi kehidupan. Saat marah, benci, khawatir, orang memproduksi energi yang merusak. Saat mencinta dan berbela-rasa, orang memproduksi energi yang baik.

Mata Air Kehidupan di Luar Lingkup Pikiran

Dalam pelatihan-pelatihan kekuatan otak (*brain power*) untuk memperkuat motivasi, misalnya, sering kali diperagakan bukti-bukti visual kekuatan otak. Misalnya, orang mampu memecah porselin hanya dengan menggunakan sebuah bola lampu, atau tubuh manusia bisa dipukul dengan balok besi tanpa menimbulkan luka. Melalui peragaan itu mau dibuktikan kebenaran teori fisika kuantum bahwa pikiran punya kekuatan dahsyat dalam membentuk realitas seperti yang diharapkan.

Energi kehidupan dari batin manusia bukanlah segalanya, karena masih ada sejenis energi lain di luar batin. Kalau orang bepergian ke hutan atau pegunungan dengan pemandangan alam yang indah, orang merasakan kedamaian dan kenyamanan. Orang juga mampu menikmati keindahan dalam seni dan sastra. Namun, energi di luar batin yang dimaksud bukan berasal dari hal-hal lahiriah di luar, seperti pemandangan alam yang indah, hasil seni dan sastra, atau semacamnya.

Dalam tradisi Kristiani, energi semacam itu dikenal sebagai Mata Air yang tercurah dalam hati manusia dan terus-menerus memancar tiada habis. “Barangsiapa minum air ini, ia akan haus lagi, tetapi barangsiapa minum air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus untuk selama-lamanya. Sebaliknya, air yang akan Kuberikan kepadanya akan menjadi mata air di dalam dirinya yang terus-menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal.” (Yohanes 4:13-14) Yang dimaksudkan dengan Mata Air yang terus memancar dalam diri manusia itu tidak lain adalah Roh Kudus atau Roh Kristus atau Roh Allah atau Energi Allah sendiri.

Betapa pun dahsyatnya energi yang bisa dihasilkan oleh pikiran, itu belum apa-apa dibandingkan Energi Allah yang bekerja di luar lingkup pikiran. Bekerjanya Energi Allah itu ditunjukkan oleh Yesus dalam berbagai peristiwa mukjizat. Ambillah beberapa contoh: mukjizat air menjadi anggur (Yohanes 2:1-11), berbagai kisah penyembuhan (anak pegawai istana Yohanes 4:46-54, Matius 8:5-13, Lukas 7:1-10; penyembuhan di kolam Betesda Yohanes 5:1-18), penggandaan roti dan ikan (Yohanes 6:1-15, Matius 14:13-21, Markus 6:32-44, Lukas 9:10-17), Lazarus dibangkitkan (Yohanes 11:1-44).

Kisah-kisah mukjizat tersebut selalu didahului dengan Kata atau Sabda yang diucapkan. Ambillah beberapa contoh: “Pergilah, anakmu hidup!” (Yohanes 4:50), “Yesus mengambil roti itu, mengucap syukur dan membagi-bagikannya kepada mereka yang duduk di situ, demikian juga dibuatNya dengan ikan-ikan itu, sebanyak yang mereka kehendaki.” (Yohanes 6:11), “Bangunlah, angkatlah tilammu dan berjalanlah.” (Yohanes 5:8), “Lazarus, marilah keluar.” (Yohanes 11:43). Saat Kata diucapkan, saat itu pula

terjadi seperti yang diinginkan. Sabda yang terucap tidak membutuhkan waktu untuk menjadi kenyataan. Betapa dahsyatnya Energi yang meluncur dari Sabda yang terucap. Di sana tidak terdapat dualitas antara Sabda dan Realitas, Pikiran dan Kenyataan.

Eksistensi di Titik Nol

Dari manakah Yesus mempunyai Energi yang demikian dahsyat itu? Injil Yohanes memberikan laporan tentang kesaksian Yesus mengenai diriNya: bahwa Yesus sepenuhnya hidup dan mengerjakan segala sesuatu bukan dari diriNya sendiri, melainkan dari BapaNya (Yohanes 5:19-47).

“Aku tidak dapat berbuat apa-apa dari diriKu sendiri; Aku menghakimi sesuai dengan apa yang Aku dengar, dan penghakimanKu adalah adil, sebab Aku tidak menuruti kehendakKu sendiri, melainkan kehendak Dia yang mengutus Aku. Kalau Aku bersaksi tentang diriKu sendiri, maka kesaksianKu itu tidak benar; ada yang lain yang bersaksi tentang Aku dan Aku tahu bahwa kesaksian yang diberikanNya tentang Aku adalah benar.” (Yohanes 5: 30-32)

Yesus hidup, bergerak, dan ada di titik nol. Seluruh eksistensiNya digerakkan bukan dari diriNya, tetapi dari BapaNya. Seperti Yesus bersatu dengan BapaNya, demikian pula kita diharapkan bersatu dengan Yesus. Kesatuan itulah yang membuat kita memperoleh hidup. Tidak sedikit orang-orang Kristiani yang puas dengan mempelajari Kitab Suci, tetapi tidak sungguh-sungguh datang kepada Yesus yang hidup dalam diri mereka, sehingga mereka tidak sungguh-sungguh hidup (*Bdk.* Yohanes 5:39-40).

Kolam Air dan Mata Air Kehidupan

Manusia seperti kolam air dan Allah seperti Mata Airnya. Eksistensi manusia selalu terhubung dengan Eksistensi yang Tak Terbatas, seperti kolam air selalu terhubung dengan Sumber Mata Air.

Air selalu bergerak secara siklis dari Sumber Mata Air dan kembali ke Sumber Mata Air yang sama. Air menjadi sehat kalau terus bergerak, begitu pula kehidupan manusia. Kehidupan manusia menjadi sehat kalau terus bergerak secara siklis -- dari dan menuju Sumber Mata Air Kehidupan.

Air kolam yang berhenti bergerak menjadi kotor, berbau, dan mati. Karena kekotoran batin, air kolam dalam diri manusia bisa menjadi keruh, mendidih, bergelombang, penuh lumpur, atau gelap.

Bukan tidak mungkin bahwa air yang kotor, berbau, dan mati itu bisa diubah menjadi bersih, harum, dan hidup. Masaru Emoto membuktikan kebenaran ini, bahwa air mampu merespons energi. Emoto melaporkan sebuah eksperimen pembersihan sebuah sungai di Jepang melalui kekuatan doa. Ia mengundang 200-an orang untuk terlibat dalam eksperimen itu. Hanya dalam hitungan menit, orang-orang menyaksikan bahwa sungai yang baru saja didoakan berubah menjadi lebih jernih. Setelah proses pengujian selesai, Departemen Perairan di Jepang mengumumkan bahwa kualitas air mengalami peningkatan secara signifikan setelah didoakan bersama.

Cinta atau perhatian merupakan energi yang luar biasa dahsyat. Cinta atau perhatian mampu mengubah segala-galanya. Temuan Masaru

Emoto tersebut memperkuat Kebenaran di balik peristiwa-peristiwa mukjizat yang dilakukan Yesus 2.000 tahun yang lalu. Yesus dengan energi cinta dan perhatianNya mampu mengubah air menjadi berkualitas, seksualitas anggur yang paling baik (Lihat Yohanes 12:1-11). Bahkan, Ia mampu membangkitkan tubuh Lazarus yang sudah mati dan berbau busuk (Lihat Yohanes 11:1-44).

Misteri Pembasuhan Kaki

Pada perjamuan terakhir Yesus bersama para muridNya, Yesus menanggalkan jubahNya. Ia mengambil sehelai kain lenan dan mengikatkannya pada pinggangNya, kemudian Ia menuangkan air ke dalam sebuah baski dan mulai membasuh kaki murid-muridNya lalu menyekanya dengan kain yang terikat pada pinggangNya itu. Demikianlah para murid diharapkan untuk melakukan hal yang sama seperti yang diperbuat Guru dan Tuhan mereka: saling membasuh kaki satu dengan yang lain (Yohanes 13:1-30).

Kontemplasi pembasuhan kaki memiliki dua fokus pesan sekaligus. Fokus pertama adalah Yesus membasuh kaki para murid dan fokus kedua adalah para murid saling membasuh kaki. Marilah kita belajar mengontemplasikan pembasuhan ini dengan beberapa modifikasi.

Saya mengundang Anda untuk menempati salah satu kursi dari 12 kursi para murid Yesus. Anda adalah salah satu orang yang ingin dibasuh oleh Kristus. Biarkan diri Anda dibasuh oleh Mata Air Kristus dalam diri Anda. Barangkali Anda mempunyai berbagai alasan penolakan seperti Petrus, yang pada awalnya tidak merasa pantas untuk dibasuh. Sadarilah berbagai reaksi dalam diri Anda, kemudian biarkan Mata Air Kristus itu mengalir deras dalam diri

Anda, membuang segala kekotoran batin, dan memberikan nutrisi rohani yang Anda butuhkan.

Sepanjang sejarah hidup, Anda juga berjumpa dengan banyak *Alter Christi* (Kristus-Kristus yang Lain). Mereka ini bisa jadi adalah leluhur Anda, nenek atau kakek, orangtua, guru-guru Anda, kakak. Dengan cara yang khusus, masing-masing mendidik Anda tentang nilai-nilai kehidupan. Mereka semua adalah *Alter Christi*. Biarkan mereka bersama Mata Air Kristus membasuh Anda.

Di lingkungan hidup pengaruh Anda, Anda barangkali juga memiliki anak-anak, pendamping hidup, sahabat, rekan kerja. Mereka barangkali sering mengurus energi perhatian Anda. Namun, mereka juga dalam banyak hal mendidik Anda tentang nilai-nilai kehidupan. Mereka semua pun adalah *Alter Christi*. Maka, biarkan diri Anda dibasuh oleh mereka bersama Mata Air Kristus.

Dalam kontemplasi ini, saya mengundang Anda bukan hanya duduk menunggu Kristus dan *Alter Christi* menghampiri serta membasuh Anda. Saya mengundang Anda juga untuk ikut bersama Kristus membasuh orang-orang yang ada di lingkungan hidup pengaruh Anda.

Sekarang Anda bebas memilih antara 1 sampai 12 orang di lingkungan yang memengaruhi hidup Anda. Di antara mereka yang Anda pilih barangkali adalah orang-orang yang sangat Anda cintai atau sedang Anda benci. Bersama Mata Air Kristus yang sudah ada dalam diri Anda, berikan rasa hormat secukupnya kepada mereka karena mereka juga adalah *Alter Christi* yang pantas untuk mendapatkan anugerah pembasuhan. Basuhlah mereka satu per satu

bersama Mata Air Kristus, agar mereka pun tahu apa artinya nilai-nilai kehidupan, mencinta, dan berkorban.*

45. Membangkitkan Inteligensi

Seperti halnya ayam atau binatang memiliki insting pertahanan diri, manusia juga memiliki mekanisme pertahanan diri. Hanya saja mekanisme pertahanan diri bagi manusia lebih kompleks atau lebih canggih dibandingkan binatang karena manusia memiliki intelek. Tanpa intelek manusia tidak bisa bertahan hidup.

Di sisi lain, intelek menciptakan masalah-masalah psikologis yang tak terkira dampak buruknya bagi kehidupan. Kebanyakan orang -- yang berkekurangan atau berkecukupan sandang, pangan, papan, pendidikan, kesehatan, hiburan -- menjalani kehidupan tidak jauh berbeda. Kebanyakan orang tak kunjung henti didera berbagai bentuk ketakutan, kegelisahan, kesedihan, kesepian, kebencian, keserakahan, kekerasan, kekacauan, konflik, dan seterusnya. Itu semua mengkondisikan dan merusak batin, serta berdampak pada hubungan-hubungan yang lebih luas.

Intelek menciptakan banyak sekali persoalan psikologis, dan kita sudah terbiasa dididik untuk mencari pemecahan masalah dengan intelek. Tidakkah Anda melihat kontradiksi di situ? Kita menyaksikan tidak ada sesuatu yang bisa dipahami secara utuh atau diubah secara fundamental dengan intelek. Lalu, intelek kita mengatakan bahwa pemecahan masalah-masalah fundamental berada di luar intelek.

Meskipun banyak bicara tentang pemecahan masalah, kesadaran, pencerahan, keselamatan, kebebasan, perdamaian, keadilan, diri, Roh, Tuhan, dan seterusnya, kebanyakan dari kita hanya berhenti pada teori atau intelek. Tetap saja kebanyakan dari kita belum menyentuh secara aktual akar dari segala kekacauan yang ada dalam batin kita sendiri. Akar kekacauan itu tidak lain adalah gerak intelek yang melenceng dari tempatnya yang benar. Kekacauan itu tetap ada, selama kita tidak menyadari batas-batas intelek dan mendudukkan kembali intelek pada tempatnya yang benar.

Untuk melihat kekacauan yang diciptakan intelek ini secara aktual, bukan teoretis, dibutuhkan kepekaan. Batin mesti bebas. Dengan menyadari ketidakbebasan atau keterbelengguan batin, ada kemungkinan kebebasan itu muncul.

Mari kita menyadari belenggu batin oleh intelek itu sendiri. Kita telah dididik dalam lingkungan tertentu. Kita memiliki pandangan, doktrin, kepercayaan tertentu. Kita juga memiliki kecenderungan-kecenderungan halus dalam batin yang secara emosional kita lekat. Pandangan dan sikap ini telah menjadi otoritas dalam batin sebagai penyaring atas segala sesuatu yang ingin kita terima atau kita tolak, sesuai dengan kecenderungan pribadi. Akibatnya, realitas tidak terpahami secara langsung, karena kita memahami menurut keinginan, harapan, dan kesimpulan-kesimpulan pribadi.

Kalau itu semua dilihat secara aktual, secara langsung, tanpa intervensi pengaruh otoritas apa pun; maka pandangan dan sikap kita yang menjadi penghalang pemahaman langsung itu rontok dengan sendirinya. Tidak ada diri atau otoritas yang merontokkan pandangan

dan sikap kita. Dalam pemahaman langsung itu, ada kecerdasan atau inteligensi.

Ketika pikiran sepenuhnya berhenti, bukan kita buat berhenti, maka di situ ada keheningan. Dalam titik keheningan itu, muncullah inteligensi. Inteligensi ini tidak muncul dari intelek, tidak bersumber dari ingatan. Ia bukan hasil pembelajaran, bukan akumulasi pengetahuan. Ia tak terukur, di luar waktu. Ia bukan milik Anda, bukan milik saya, bukan milik siapa pun.

Ketika pikiran berhenti sepenuhnya dan hanya bekerja di tempatnya yang benar, maka tidak ada Anda, tidak ada saya. Tidak ada gambaran-gambaran psikologis tentang diri atau bukan-diri. Tidak ada konsep-konsep ideal yang justru membelenggu batin.

Keinginan untuk memahami hal-hal yang secara absolut tidak bisa dipahami merupakan kematian inteligensi. Tidak mengetahui hal-hal yang perlu untuk diketahui merupakan kematian intelek. Intelek maupun inteligensi kita butuhkan pada tempatnya. Intelek yang bekerja secara harmoni dengan inteligensi, justru membuat intelek bekerja optimal dan tidak menciptakan kekacauan. Di situlah kita melihat kemungkinan intelek bekerja secara inteligen, atau inteligensi memengaruhi kerja intelek. Itu hanya mungkin kalau ada ruang keheningan batin.

Kita tahu inteligensi muncul, kalau batin berada pada titik keheningan. Lalu kita mengatakan, "Aku akan membuat diriku hening" atau "Aku akan berlatih agar aku memiliki inteligensi." Tidakkah Anda melihat jebakan intelek di sini? Intelek tidak bisa menjangkau keheningan atau inteligensi. Itu muncul dengan

sendirinya ketika intelek yang bergerak di luar tempatnya yang benar berhenti.

Kebingungan terjadi ketika kita memaksakan diri untuk memahami sesuatu yang secara absolut tidak bisa terpahami dengan intelek. Ketika Anda mengatakan, “Aku tidak tahu,” apa yang terjadi dengan batin Anda? Apakah ada gerak halus si aku untuk memahami sesuatu? Memahami sesuatu yang secara absolut tidak bisa kita ketahui hanya mungkin terjadi kalau tidak ada keinginan halus untuk mengetahui, tidak ada harapan, tidak ada kehendak, tidak ada perlawanan, tidak ada pilihan, tidak ada daya upaya, tidak ada pembuangan energi. Disposisi batin yang demikian itu menyimpan energi yang sangat besar. Itulah inteligensi.

Intelek itu seperti pedang bermata dua. Di satu pihak intelek dibutuhkan untuk bertahan hidup, di lain pihak intelek memecah-mecah dan merusak realitas kehidupan. Untuk memahami realitas kehidupan apa adanya, pikiran mesti berakhir dan di situ ada kemungkinan inteligensi terbangkitkan.

Ada pikiran negatif dan pikiran positif, pikiran kotor dan pikiran suci, pikiran duniawi dan pikiran surgawi. Semuanya itu adalah pikiran, tidak ada bedanya. Semua itu mesti berakhir, agar inteligensi terlahir. Mari kita bertanya, bukan bagaimana mengoptimalkan intelek untuk memecahkan masalah-masalah psikologis kehidupan, melainkan bisakah pikiran berhenti ketika tidak sungguh kita perlukan?*

46. Energi Kreatif Kehidupan

Barangkali kita pernah mengalami gairah yang berkobar-kobar, semacam Energi yang meluap-luap yang bukan bersumber dari mekanisme kerja kognisi atau afeksi, pikiran atau emosi. Energi ini datang begitu saja secepat seperti kilat. Ia menembus keterbatasan pikiran dan memungkinkan terbukanya pemahaman akan sesuatu secara utuh. Orang menyebutnya sebagai pengalaman pencerahan.

Pencerahan seperti ini tidak jauh dari kehidupan sehari-hari. Tengoklah pengalaman Anda sendiri sebagai contoh. Kebanyakan dari Anda pernah mempunyai pengalaman dalam memecahkan suatu masalah. Anda keluarkan segala kemampuan untuk memecahkan masalah tersebut. Meskipun semua kekuatan yang Anda miliki sudah dikerahkan, Anda tetap belum menemukan solusi. Namun, saat Anda melepaskan seluruh daya upaya dan membiarkan masalah sebagai masalah apa adanya, bebas dari penilaian atau analisis, kilatan pencerahan yang menerangi jawaban tersebut datang begitu saja.

Alangkah indahny kalau Energi Kreatif itu setiap kali mekar di tengah pasar kesibukan kita. Oleh karena itu, penting memahami bagaimana Energi Kreatif ini muncul dan memengaruhi kehidupan.

Lima Kotoran Batin

Eneri Kreatif ini tidak mungkin muncul kalau pikiran lebih dominan daripada kenyataan. Pikiran ini bermanifestasi dalam bentuk

dominasi keinginan, rasa-perasaan tidak senang, rasa gelisah dan cemas, rasa malas dan bosan, rasa ragu-ragu. Setiap hari kotoran ini ada dalam batin kita, entah skala besar atau kecil, banyak atau sedikit. Kotoran ini tidak perlu dibuang, karena upaya untuk membuang adalah bentuk lain dari kotoran batin; yang diperlukan hanya pengamatan total terus-menerus.

(1) Keinginan

Dalam kehidupan sehari-hari, keinginan menduduki peran penting. Tanpa keinginan tak bisa dibayangkan bagaimana orang tergerak untuk melakukan sesuatu dalam lingkup kehidupan fisik. Namun, dalam kehidupan psikologis atau rohani, keinginan justru menjadi rintangan utama. Yang dimaksud keinginan bukan saja keinginan yang serakah, tetapi juga keinginan yang lumrah. Semua jenis keinginan, yang paling kasar sampai yang paling halus, menjadi perintang kemajuan rohani.

Batin yang penuh dengan keinginan adalah batin yang keruh. Ia seperti kolam yang permukaannya keruh. Permukaan kolam yang keruh tentu tidak bisa dipakai untuk mengaca diri. Ia mengotori persepsi murni dan memecah-mecah kesadaran.

Orang berpikir bahwa tindakan berawal dari keinginan. Tanpa keinginan, tidak ada tindakan. Namun, tindakan yang digerakkan oleh keinginan sebenarnya tidak lebih dari reaksi, bukan betul-betul tindakan. Keinginan timbul ketika ada rangsangan dari luar atau dari dalam. Keinginan ini lalu merangsang suatu reaksi, dan tindakan diambil sebagai wujud dari reaksi atas rangsangan. Tindakan yang sesungguhnya tidak bermula dari keinginan. Tiadanya keinginan justru menjadi tindakan total saat itu pula.

Bebasnya batin dari keinginan tidak membuat orang menjadi lesu dan tidak bergairah. Justru sebaliknya, batin dipenuhi dengan energi ketunggalan yang tinggi dan batin menjadi penuh semangat dan gairah. Kerja persepsi dan kesadaran menjadi tajam, tidak perpecah-pecah.

(2) Rasa tidak senang

Rasa tidak senang sering dianggap sebagai reaksi yang wajar atas suatu rangsangan. Rasa tidak senang yang memuncak bisa menjadi rasa benci, muak, marah, dan seterusnya.

Batin yang dipenuhi rasa tidak senang yang memuncak itu seperti kolam yang permukaannya mendidih. Orang bisa terbakar rasa benci. Sebaliknya, batin yang bebas dari rasa benci atau rasa tidak senang itu seperti kolam yang permukaannya teduh. Batin yang teduh akan mampu melihat segala sesuatu dengan bijaksana.

(3) Gelisah dan cemas

Batin yang gelisah dan cemas seperti kolam yang permukaannya bergelombang. Batin seperti itu terombang-ambing berbagai hal. Hal-hal tersebut mengontrol dan menguasai batin, sehingga menjadi labil.

Batin yang bebas dari rasa gelisah dan cemas seperti orang yang hidup bebas dari perbudakan. Batin seperti itu bebas dari segala bentuk kontrol atau pengendalian diri. Energi dari dalam bergerak keluar dalam kata dan tindakan dengan ketertibannya sendiri.

(4) Malas dan bosan

Rasa malas dan bosan membuat batin tumpul dan terpenjara. Ia seperti kolam yang permukaannya penuh lumpur. Lumpur kemalasan dan kebosanan ini membuat batin mengalami stagnasi. Batin seperti itu bisa bersih dengan sendirinya, kalau pikiran yang menggerakkan keinginan lain yang dari kenyataan dan menciptakan rasa malas dan bosan, berhenti. Batin yang bebas dari rasa malas dan bosan menjadi tertib dan penuh energi.

(5) Ragu-ragu

Batin yang penuh keraguan seperti kolam yang permukaannya gelap. Batin seperti itu akan melihat segala sesuatu menjadi serba gelap, kabur, tidak jelas.

Batin yang bebas dari keraguan itu seperti batin yang berhasil menerobos kegelapan malam dengan aman. Ia berhasil melewati segala sesuatu yang tidak pasti dan penuh bahaya.

Batin yang Hening

Batin yang bebas dari kotoran mental menjadi hening. Seperti apakah batin yang hening itu? Batin yang hening bisa digambarkan sebagai berikut.

Batin yang hening adalah batin yang diam, tenang-seimbang. Batin yang tenang-seimbang seperti timbangan yang berada pada posisi betul-betul seimbang, atau pohon yang tegak tak bergeming diterpa angin sepoi-sepoi pada dini hari. Ia tidak bergerak ke kanan atau ke kiri, condong ke bawah atau ke atas.

Bebasnya diri dari pikiran dan rasa-perasaan membuat batin berada pada titik hening tanpa pusat, tidak bergerak, tidak terombang-ambing, tidak memihak atau memilih-milih. Disposisi ini membuat segala sesuatu datang dan pergi tanpa meninggalkan bekas pada batin, entah rasa suka atau tidak suka.

Batin yang hening adalah batin yang bening, jernih, dan cerdas. Ia seperti kaca bening dan bersih dari segala kotoran. Ia bisa melihat segala sesuatu apa adanya, seperti kaca bening yang memantulkan segala sesuatu apa adanya. Batin yang cerdas mampu mencerpah realitas secara dalam, tajam, dan komprehensif. Ia bukan batin yang sekadar intelek, karena batin intelek hanya mampu menangkap realitas secara dangkal dan parsial.

Batin yang hening memiliki energi ketunggalan. Energi ini termanifestasi dalam perhatian penuh tanpa terpecah-pecah. Perhatian penuh ini langsung menghasilkan tindakan, dan tindakan yang bersumber dari energi ketunggalan merupakan tindakan solid.

Batin yang hening adalah batin yang tidak terbelenggu oleh berbagai bentuk keterikatan. Ia bebas dari beban masa lampau. Ia bebas dari beban masa depan. Ia bebas dari rasa luka. Ia bebas dari rasa tertekan. Ia seperti orang yang baru sembuh dari sakit, atau baru saja bebas dari penjara. Kebebasan kini terbentang luas di hadapannya.

Batin Religius

Dalam kehidupan sehari-hari, orang biasa menggunakan mekanisme kerja kognisi dan afeksi. Namun, kehidupan yang digerakkan semata-mata oleh pikiran dan perasaan terasa sangat miskin, karena

kehidupan jauh lebih kaya daripada apa yang bisa ditangkap oleh mekanisme kognitif dan afektif yang serba terbatas.

Dalam tradisi Kristiani, Energi Kreatif yang memungkinkan pengalaman seperti itu bisa disejajarkan dengan Energi Tuhan sendiri, Roh Kudus, Roh Bapa, atau Roh Kristus. Batin yang hening karenanya disebut juga batin yang religius, batin yang bebas, karena dalam batin yang hening Energi Kreatif atau Roh Kudus atau sesuatu di luar waktu terlahirkan secara aktual.

Pikiran justru menjadi penghalang mekarnya Energi Kreatif . Kalau pikiran berakhir, Energi Kreatif akan terlahir, membuka kebuntuan, dan menggerakkan hidup secara berbeda. “Apabila mereka menyerahkan kamu, janganlah kamu khawatir akan bagaimana dan apa yang harus kamu katakan, karena semuanya itu akan dikaruniakan kepadamu pada saat itu juga. Karena bukan kamu yang berkata-kata, melainkan Roh Bapamu; Dia yang akan berkata-kata di dalam kamu.” (Matius 10:19-20)

Pikiran selalu menciptakan konflik. Dengan pikiran yang sama orang berupaya mengatasi konflik. Saat konflik berakhir sepenuhnya, bukan dibuat berakhir, ada kebebasan dalam batin. Batin yang bebas tidak lagi bertanya bagaimana menghadapi konflik. Dalam kebebasan, di situ ada tindakan; dan tindakan yang muncul dari batin yang bebas pasti benar adanya.

Selama pikiran masih lebih penting daripada fakta, dan perasaan lebih penting dari realitas, maka batin masih tetap dilanda konflik. Batin yang penuh konflik tidak mampu mencerp kedalaman dan kekayaan kehidupan. Sebaliknya, saat batin bebas sepenuhnya dari

konflik, keindahan itu terlahir seperti bunga yang mekar dengan sendirinya.*

47. Oase bagi Gerak Perubahan Radikal

Banyak orang mengharapkan suatu perubahan, entah perubahan dalam bidang politik, ekonomi, agama, termasuk perubahan pada lingkup pribadi. Hanya saja, kebanyakan orang lebih memberikan perhatian pada perubahan di luar, bukan di pusat batin.

Perubahan pada lingkup pribadi pun kebanyakan masih bergerak di lingkup pikiran. Menganut gagasan, ideologi, ajaran, teori, otoritas moral atau religius menjadi lebih penting daripada melihat kenyataan apa adanya.

Perubahan di luar sangat ditentukan oleh perubahan di dalam batin. Dan perubahan di luar tanpa menyentuh perubahan batin bukanlah perubahan yang radikal. Bisakah batin kita sungguh-sungguh berubah secara radikal?

Mengapa Orang Sedikit Berubah?

Banyak orang tidak mau berubah, karena sudah merasa nyaman. Sandaran kenyamanan itu bisa berwujud harta kepemilikan, pengetahuan, pengalaman, ajaran yang dianggap suci, relasi pribadi, otoritas kekuasaan, dan seterusnya.

Sementara itu, banyak orang yang memiliki hasrat untuk berubah, tidak mendapati perubahan yang radikal. Tidak sedikit yang berusaha

mengubah keadaan, tetapi perubahan itu tidak terjadi. Kalaupun terjadi, perubahan itu sangat sedikit, kecil, pinggiran, tidak mendasar.

Beginilah cara kebanyakan orang berubah. Ada kenyataan lama yang ingin kita ubah, lalu kita berjuang melawannya atau mewujudkan kenyataan baru sebagai kebalikannya. Ada ide atau nilai luhur, lalu kita berjuang mewujudkan nilai luhur tersebut. Proses ini berjalan begitu rumit, lama, bertahap, bertele-tele. Meskipun demikian, jurang antara ide dan kenyataan tetap tak terjembatani. Perubahan yang dihasilkan tidak mendasar.

Sebagai contoh, kemarahan. Aku tahu, aku pemaarah. Lalu muncul niat menjadi penyabar. Aku bergulat mengalahkan kecenderungan marah, atau aku berjuang menjadi penyabar. Nilai kesabaran aku latihkan setiap hari. Tetapi, aku mendapati perubahan itu hanya sedikit sekali.

Ajaran kearifan menyebutkan, tidak ada gunanya orang khawatir akan hari esok; beban sehari cukuplah untuk sehari. Lalu aku renung-renungkan kebenaran ajaran tersebut. Aku batinkan dalam-dalam. Setiap kali kekhawatiran datang, aku ingat ajaran tersebut dan aku pakai untuk melawan kekhawatiran. Dari waktu ke waktu aku latihkan, tetapi kekhawatiran tidak pernah hilang secara tuntas.

Seperti itulah kebanyakan dari kita belajar untuk berubah, dan perubahan yang terjadi hanya kecil sekali. Pikiran, gagasan, ide, nilai, ajaran, teori; dan kelanjutannya berupa hasrat dan keinginan, niat dan kehendak telah menjauhkan kita dari kenyataan yang kita hadapi. Pikiran telah menciptakan mesin waktu yang panjang, sebelum menghasilkan tindakan. Tindakan yang digerakkan oleh pikiran

sebenarnya sekadar reaksi dari pikiran, sehingga bukan sungguh-sungguh tindakan. Maka, wajar kalau perubahan yang dihasilkan pun tidak mendasar.

Kita melihat bahwa perubahan yang sesungguhnya tidak terjadi melalui ide-ide atau gagasan luhur apa pun. Perubahan juga bukan hasil dari daya upaya atau perjuangan seberat apa pun. Lalu, bagaimana perubahan yang sesungguhnya mungkin terjadi?

Perubahan dalam Apa Adanya

Sebelum pikiran bergerak, kita merespons rangsangan dari luar atau dari dalam batin dengan persepsi murni. Persepsi murni adalah pemahaman total akan kenyataan apa adanya. Disebut murni karena belum dipengaruhi oleh pikiran yang sudah terkondisi. Persepsi murni bekerja memintasi pikiran dan langsung menghasilkan tindakan. Tindakan yang berasal dari persepsi murni pasti benar. Persepsi murni bermanifestasi langsung dalam tindakan, tanpa membutuhkan waktu. Di situlah perubahan seketika dan total terjadi.

Bila kita tahu: aku pemaarah, penakut, terluka, kacau-balau, ambisius, egois, malas, penuh nafsu, serakah, cemburu, benci, rendah diri; dan kita sadar sepenuhnya pada saat itu muncul, tanpa gerak pikiran sama sekali, maka di sana ada kemungkinan terjadi transformasi. Transformasi yang sesungguhnya ini terjadi begitu saja, tanpa kita rencanakan, tanpa kita pupuk, tanpa kita upayakan, tanpa kita kehendaki, tanpa kita minta.

Tidak ada si pemaarah di luar kemarahan. Kemarahan itu sendiri telah menciptakan si pemaarah. Tetapi sesungguhnya, tidak ada bedanya

antara kemarahan dengan si pemaarah. Si pemaarah adalah kemarahan itu sendiri.

Kalau kemarahan diamati secara total tanpa si pemaarah, apa yang terjadi? Bila kita bisa mengamati kenyataan apa adanya, kemarahan apa adanya, luka apa adanya, nafsu apa adanya; maka kita melihat kebenaran murni. Di sinilah kita mendapati perubahan yang luar biasa, suatu perubahan yang tidak dipikirkan dulu atau diinginkan, bebas dari pikiran dan dominasi ke-aku-an.

Bisakah kita menghadapi kemarahan atau keserakahan, misalnya, tanpa ambisi untuk mengubahnya? Bisakah kita menghadapi kelemahan, perasaan gagal, dan tidak sempurna -- tanpa otoritas moral atau religius, yang mengharuskan kita menjadi manusia yang lebih baik? Bisakah perilaku buruk kita hadapi tanpa niat untuk menjadikan hari ini lebih baik dari hari kemarin? Bisakah kita hidup di tengah dunia, tanpa ambisi untuk mengalahkan keinginan-keinginan duniawi? Bisakah kita hidup seperti air mengalir, tanpa ambisi untuk mengubah sedikit pun?

Ambisi untuk mengubah diri sendiri, sesama, dan dunia adalah musuh Cinta. Semakin keras mengubah diri sendiri, semakin kuat diri ini tidak berubah. Semakin garang menuntut orang lain berubah, semakin besar konflik dan perlawanan terhadap perubahan itu sendiri. Semakin besar ambisi mengubah dunia, semakin kecil ruang bagi munculnya perubahan. Bisakah kita mencintai diri sendiri apa adanya, mencintai sesama apa adanya, mencintai dunia apa adanya? Memahami dan menerima apa adanya diri sendiri, sesama, dan dunia membuat perubahan terjadi dengan caranya sendiri, tepat pada waktunya.

Suatu perubahan luar biasa hanya dapat terjadi di luar lingkup pikiran. Batin yang mampu melihat dinding-dinding pembatasnya, akan mengetahui bahwa perubahan yang terjadi dalam lingkup pikiran hanyalah penyesuaian atau reaksi, kalau bukan perubahan sama sekali. Menyadari terus-menerus batas-batas pikiran dan daya upaya, akan membawa kita kepada kekosongan kreatif. Di sinilah oase bagi perubahan radikal yang sesungguhnya.*

48. Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial

Kita tidak menyaksikan revolusi sosial sedahsyat apa pun yang mampu mengubah kualitas hidup manusia. Banyak sekali masalah kehidupan yang kita hadapi: kekacauan, ketidakadilan, konflik dan peperangan, kemiskinan, dan seterusnya. Sebagian dari kita apatis, tidak mau tahu, atau tidak mau melakukan apa-apa, karena tidak tahu harus melakukan apa di tengah belantara persoalan dunia. Sebagian yang lain terjun ke dunia aktivis untuk melakukan apa saja yang bisa dilakukan, berusaha menjawab sebagian kecil dari banyaknya persoalan yang ada.

Persoalannya jauh lebih dalam daripada sekadar bertindak atau tidak bertindak, menjadi aktivis atau bukanaktivis. Bereaksi dengan sikap diam-pasif atau tidak mau melibatkan diri dengan masalah-masalah kehidupan bersama, merupakan ekspresi dari isolasi diri yang jahat. Menjadi aktivis yang terbakar untuk mengatasi masalah-masalah sosial di luar tanpa menyentuh kontradiksi-kontradiksi dalam batinnya sendiri, juga bukan jawaban yang memadai.

Tidak ada jawaban yang memadai, tanpa kembali melihat persoalannya secara menyeluruh. Akar dari kekacauan kita terjadi karena kita membuat pemisahan antara diri dan dunia. Dunia yang rusak ini dipandang berada di luar dari diri. Kita lalu berhadapan dengan dunia sebagai suatu entitas di luar, padahal dunia sesungguhnya tidak ada bedanya dengan diri kita. Untuk melihat Kebenaran, kita mesti menyadari kepalsuannya. Kalau kita melihat

kepalsuan ini, maka kita akan sadar bahwa dunia tidak ada bedanya dengan diri. Kita akan menyelidiki persoalan ini dan bertanya mungkinkah kita hidup sungguh-sungguh berubah setiap hari, sehingga dari sana perubahan-perubahan di luar mungkin terjadi?

Revolusi Batin

Kebanyakan orang berpikir bisa berubah pelan-pelan, sedikit demi sedikit, secara bertahap. Aku sekarang terluka dan berharap suatu saat aku akan sembuh. Aku sekarang jahat dan aku percaya suatu saat akan menjadi baik. Orang berkata, waktulah yang akan menyembuhkan, atau segala sesuatu akan menjadi baik seturut berjalannya waktu.

Orang belajar untuk mengumpulkan pengetahuan, teori, teknik, atau metode. Orang belajar berbagai cara untuk bebas dari belenggu batin. Orang mendisiplinkan diri dan berjuang mengikuti sistem pemikiran tertentu atau pola ideal tertentu. Sekarang aku jahat. Besok aku tidak ingin jahat. Aku akan mencoba tidak jahat. Aku tidak seperti yang seharusnya. Aku akan mencoba menjadi yang seharusnya. Aku sekarang menderita. Suatu saat aku berharap bebas dari belenggu batin, mengalami pencerahan, naik ke surga, masuk kerajaan Allah, menjadi Ilahi. Kita selalu memupuk semangat agar tetap bertahan dalam percobaan, memupuk pengorbanan, melatih kesabaran. Saat penderitaan tak tertahankan, kita bertanya-tanya kapan semua beban ini akan berakhir? Seluruh gerak waktu adalah pergulatan.

Apakah pengalaman, pengetahuan, pola ideal yang kita anut membawa perubahan? Bukankah semua pengalaman atau

pengetahuan justru menjadi perintang untuk memahami kenyataan apa adanya?

Apakah kebaikan, ketertiban, kebebasan, merupakan hasil dari perjuangan? Bukankah kebebasan yang dihasilkan sebagai reaksi atas keterbelengguan bukanlah kebebasan? Pergulatan untuk menjadi bebas adalah keterbelengguan yang lain. Ide kebebasan itu sendiri tidak lain hanyalah perluasan dari keterbelengguan.

Mengapa kita berjuang menciptakan kebaikan, ketertiban, kebebasan? Mengapa kita menciptakan ide bukan kejahatan, bukan kekacauan, bukan keterbelengguan? Bukankah kita enggan menghadapi fakta dan berlari dengan mencari penghiburan, rasa aman, rasa pasti? Kita menyibukkan diri dengan berbagai konsep ideal, ideologi, utopia, cita-cita, tujuan luhur, dan mengejanya dengan membabi-butakan. Lalu lahirlah daya upaya, pergulatan, perjuangan, pendisiplinan, proses panjang untuk menjadi yang bukan faktanya. Bukankah semua itu tidak membawa kita ke mana-mana, tidak menciptakan perubahan yang sesungguhnya?

Ada orang-orang yang merasa berubah setelah berjuang sekian lama. Aku sekarang merasa lebih baik dari hari kemarin. Aku sekarang menjadi lebih damai daripada tahun-tahun yang lalu. Tetapi, sungguhkah kebaikan atau kedamaian merupakan hasil dari perjuangan, hasil evolusi bertahap, hasil kemajuan dalam rentang waktu?

Kalau pola ideal dan perjuangan batin mencapai tujuan luhur itu merupakan pintu pembebasan, mengapa sebagian besar orang meski sudah berjuang begitu lama tetap lumpuh didera tekanan hidup?

Mengapa kejahatan makin merajalela? Kenyataannya kita tetap hidup di tengah kondisi yang sama, ketakutan, konflik, kejahatan, brutalitas, pemiskinan, ketidakadilan, eksploitasi, penindasan dalam berbagai bentuk.

Tengoklah masalah-masalah global seperti pemanasan bumi, kerusakan lingkungan, kemiskinan, kejahatan trans-nasional, penyebaran penyakit, dan seterusnya. Berbagai bentuk kejahatan dan eksploitasi justru berkembang menjadi lebih canggih. Krisis dan kerusakan yang ditimbulkan menjadi lebih masif dan lebih dahsyat. Bukankah ini bukti bahwa batin manusia tidak sungguh berubah, setelah sekian juta tahun manusia mendiami bumi?

Kita menyaksikan adanya evolusi secara fisik, biologis, teknologis. Tunas menjadi pohon. Anak ayam menjadi induk ayam. Bayi tumbuh berkembang menjadi dewasa. Perkampungan kumuh berubah menjadi perumahan mewah. Miskin menjadi kaya. Kota kecil menjadi kota besar.

Lalu, kita berpikir bahwa perubahan batin adalah sama seperti evolusi fisik. Ini adalah kekeliruan fatal. Kenyataannya, batin tidak mengalami kemajuan atau perubahan bertahap. Kemajuan atau perubahan yang kita alami hanyalah modifikasi, perluasan, reaksi dari yang sudah ada sebelumnya. Secara biologis ada evolusi, secara batin tidak ada evolusi. Tetapi orang menerapkan evolusi biologis ke dalam kehidupan batin. Apakah Anda melihat kepalsuan ini?

Revolusi batin hanya mungkin terjadi di luar waktu. Ia ditemukan dari saat ke saat, bukan penerusan atau perluasan dari sebelumnya. Ia mungkin terlahir kalau kita berdiam bersama fakta, bukan sibuk

dengan yang bukan-fakta. Belajar untuk memahami fakta bukan dengan mengumpulkan pengetahuan lalu mendisiplinkan diri, tetapi memandang fakta tanpa jarak, hidup bersamanya tanpa waktu, tanpa beban ingatan masa lampau, tanpa proyeksi ke masa depan. Selama masih ada perjuangan, pergulatan, daya upaya; berarti kita masih berada dalam rentang waktu.

Dengan tinggal bersama fakta sepenuhnya, batin keluar dari bentangan waktu, keluar dari dirinya sendiri. Di sana ada Energi yang luar biasa, gairah yang meluap tak terkatakan. Energi itu ada di Saat Sekarang, di luar waktu. Saat Sekarang juga, bisakah ambisi kita berhenti, bukan nanti atau suatu saat di masa depan? Kalau kesempatan sekarang belum terjadi, bisakah ambisi berakhir Saat Sekarang berikutnya?

Revolusi Sosial

Orang tahu bumi semakin rusak, kekacauan ada di panggung politik, eksploitasi masif di bidang ekonomi, kekerasan dan kejahatan tumbuh subur di tengah masyarakat, konflik selalu ada dalam hubungan antarpribadi. Orang bertanya apa yang bisa kita lakukan?

Pertanyaan itu telah melahirkan berbagai teori dan sistem ideologi. Teori yang satu mengatakan, kualitas hidup individu akan berubah secara alamiah kalau struktur sosial di luar berubah. Teori yang lain mengatakan, perubahan harus mulai dari individu; kalau individu berubah, masyarakat dan dunia juga akan berubah. Lahirlah gerakan-gerakan sosial kiri atau kanan, liberal atau konservatif, religius atau sekuler.

Alih-alih menyelesaikan kontradiksi-kontradiksi dalam masyarakat, gerakan-gerakan ini justru menambah konflik yang ada. Perubahan sosial atau revolusi sosial yang sesungguhnya tidak pernah terjadi. Kita masih hidup di tengah mesin perusak, kekacauan, eksploitasi, konflik, kekerasan, kejahatan, dan seterusnya. Kondisi zaman sekarang tidak berbeda dari zaman-zaman sebelumnya.

Perubahan yang sesungguhnya tidak datang dari gagasan, sistem ideologi, teori, tetapi dari pemahaman diri secara total. Pertanyaan kita bukanlah apa yang bisa kita lakukan untuk mengubah dunia, tetapi bisakah kita hidup betul-betul berbeda dari hari kemarin?

Apa yang kita lihat di luar -- kekacauan, eksploitasi, konflik, kekerasan, kejahatan -- ada di dalam batin kita. Bisakah kekacauan batin kita berhenti seketika? Bisakah kita mengalami perubahan radikal dari batin yang kacau menjadi batin yang tertib, suatu revolusi batin seketika? Kalau batin tertib, maka mungkin akan ada ketertiban di luar.

Diri tidak terpisah dari dunia, karena diri identik dengan dunia. Kalau pikiran berakhir, diri juga berakhir. Kalau diri berakhir, dunia yang kita kenal ini juga berakhir. Dunia yang kita kenal seperti panggung perluasan diri. Dunia penuh dengan warna-warni kenikmatan dan kesakitan, dualitas konflik dan kompromi. Semua itu tidak berbeda dari diri.

Diri atau dunia yang kita kenal ini tampaknya nyata. Ketika pikiran berakhir, dunia terlihat tidak nyata seperti yang kita duga. Realitas dunia seperti dunia bayang-bayang. Kalau kita belum melihat realitas apa adanya, maka kita mendapati tidak ada sesuatu yang lain yang

lebih nyata daripada dunia yang kita kenal ini. Lalu, kita membangun hidup dan bergulat dengan kesakitan dan kenikmatan. Proses ini terus berlangsung, hingga kita sampai pada keadaan bangun. Ketika orang tidur, orang bisa bermimpi buruk atau bermimpi indah. Mimpi tampak begitu nyata, sampai orang terbangun. Setelah bangun, orang sadar bahwa mimpi tidak nyata. Begitulah dengan pandangan kita terhadap diri atau dunia ini.

Orang-orang yang bangun, sadar, waspada, bukan berarti menjadi a-sosial atau a-politik. Mereka tidak menjauhi realitas sosial atau politik, tetapi berelasi secara baru dengan realitas sosial, politik, ekonomi, agama, berelasi secara baru dalam hubungan-hubungan pribadi. Keterlibatan sosial dan politik atau keterlibatan dalam hubungan-hubungan pribadi tidak lagi berpusat pada ambisi kepentingan pribadi.

Bisakah kita hidup tanpa kepentingan pribadi sama sekali, tanpa keinginan, tanpa kemauan, tanpa belenggu, tanpa diri? Bisakah kita bertahan hidup, tanpa gerak keinginan yang tidak sungguh kita perlukan untuk kelangsungan hidup?

Kalau diri berakhir, maka ada kebebasan -- yang bukan lawan dari belenggu, yang bukan bebas melakukan apa saja yang kita mau -- dan tindakan yang bersumber dari kebebasan, pasti benar. Kalau diri berakhir, maka ada sesuatu yang lain, sesuatu Yang Kudus, dan Yang Kudus ini menggerakkan tindakan kita dalam relasi satu dengan yang lain.

Kita bertanggung jawab pertama-tama bukan untuk menciptakan perdamaian dunia atau ketertiban umum. Kita tidak dituntut untuk

mengubah keadaan dengan merombak struktur di luar. Tanggung jawab kita pertama-tama adalah memahami diri sendiri, karena dengan memahami diri sendiri damai dan ketertiban itu muncul dan berdampak ke luar. Itulah yang bisa kita lakukan pada lingkup mikro.

Pada lingkup yang lebih luas, masih ada faktor-faktor lain yang ikut menentukan perubahan, misalnya kekuatan politik, kekuatan modal, dan kekuatan informasi. Namun demikian, kunci utama perubahan bergantung pada para penggeraknya. Perubahan struktural dalam batin akan mengubah lingkungan yang memengaruhi hidup kita, dan menembus struktur-struktur sosial di luar.

Diri identik dengan dunia, dan realitas batin identik dengan realitas sosial. Persoalannya bukan bagaimana mengubah dunia, bukan bagaimana mengubah keluarga atau masyarakat, juga bukan bagaimana mengubah diri sendiri; melainkan bisakah kita hidup sungguh berbeda dari saat ke saat, bukan melanjutkan apa yang sudah berlalu, atau mengejar apa yang belum terjadi? Bisakah kita hidup tanpa diri? Bisakah kita hidup di tengah dunia, tetapi bukan dengan semangat dari dunia?

Kalau diri ini berakhir, sesuatu Yang Kudus mungkin akan tampil dan menggerakkan tindakan kita secara baru di tengah dunia. "Sama seperti Engkau telah mengutus Aku ke dalam dunia, demikian pula Aku telah mengutus mereka ke dalam dunia; dan Aku menguduskan diriKu bagi mereka, supaya mereka pun dikuduskan dalam kebenaran." (Yohanes 17: 18-19)*

49. Tidak Ada Aksi Tanpa Diam

Ada banyak persoalan pribadi maupun bersama — seperti kekacauan, kesedihan, penderitaan, kemiskinan, kekerasan, perang, ketidakadilan, korupsi, kerusakan lingkungan hidup. Di tengah begitu banyak masalah dan tantangan bersama, kita membutuhkan tindakan yang tepat. Untuk itu diperlukan suatu kecerdasan yang bukan intelek semata. Revolusi tidak datang dari ideologi atau gagasan secanggih apa pun, tetapi dari Cinta atau inteligensi. Selama tindakan tidak bersumber dari Cinta atau inteligensi, maka tindakan apa pun menjadi sumber kekacauan dan penderitaan yang lebih banyak.

Gagasan adalah pikiran dan semua pikiran terkondisi. Maka, tindakan yang bersumber dari gagasan mau tidak mau terkondisi. Tindakan seperti ini bukan aksi, melainkan sekadar reaksi. Reaksi muncul sebagai respons ingatan terhadap tantangan. Seperti halnya gagasan memecah-belah, maka segala bentuk reaksi melahirkan isolasi, konflik, pemisahan.

Mungkinkah ada tindakan tanpa gagasan, tanpa proses pikiran, tanpa kepercayaan, tanpa harapan? Kalau kita memahami bahwa segala bentuk gagasan atau ideologi hanya menciptakan reaksi dan dengan demikian membatasi aksi, maka gagasan atau ideologi tidak lagi menduduki tempat terpenting dalam hidup kita.

Kebanyakan orang tidak mampu memahami bahwa ada kemungkinan suatu tindakan murni tanpa gagasan. Mungkinkah ada relasi aku-engkau tanpa beban ingatan, pencitraan, gagasan, penilaian? Mungkinkah ada revolusi tanpa gagasan atau ideologi yang saling memisahkan satu kelompok dengan kelompok lainnya?

Diperlukan kepekaan untuk menyelidiki kenyataan bahwa hubungan antarpribadi dan kehidupan bersama digerakkan oleh gagasan lapuk di masa lampau. Anda perlu menyelidiki sendiri, bukan secara intelektual.

Aksi yang sesungguhnya hanya mungkin kalau batin sungguh-sungguh diam. Batin yang diam terlahir sebagai efek dari kesadaran terus-menerus akan kebisingan batin. Batin yang bising dengan banyak gagasan, tidak bisa dipaksa diam. Kalau kita terganggu dengan regekan seorang anak, lalu kita memaksanya untuk duduk diam di ujung ruangan, itu tidak membuat si anak betul-betul diam. Barangkali dia tidak merengek lagi, tetapi dia tetap tidak bisa diam. Batin tidak bisa kita paksa untuk diam, seperti kita memaksa seorang anak agar berhenti merengek. Ketika kebisingan batin disadari, tanpa upaya keras atau upaya halus untuk membuatnya diam, maka batin sungguh-sungguh diam.

Batin yang hening adalah batin yang berada dalam keadaan sadar. Di dalam keadaan sadar tidak terdapat fokus konsentrasi, tidak ada proses-menjadi, tidak ada tujuan yang hendak dicapai, tidak ada motif yang menggerakkan tindakan, tidak ada pikiran tebang-pilih.

Dalam keadaan sadar, pikiran, perasaan, dan lapisan-lapisan gerak batin terkuak keluar. Problem-problem yang sebelumnya tidak

terpahami kini terurai dengan sendirinya. Kilatan pemahaman ini terjadi mungkin hanya satu detik atau sekian detik, ketika batin tidak dibelenggu oleh kebisingan pikiran atau beban pengalaman.

Bisakah batin yang terkondisi oleh gagasan membebaskan dirinya dari keterkondisiannya, dan sekaligus bertindak bukan secara mekanis? Bisakah batin berada dalam keadaan diam, dan sekaligus bertindak tanpa gagasan?

Persoalan besar kita pertama-tama bukan bagaimana kita bertindak, atau bagaimana kita melakukan suatu aksi; melainkan bisakah seluruh proses pikiran atau gagasan kita pahami saat kemunculannya, tanpa berpusat pada pikiran atau beban ingatan masa lalu?

Kita memiliki ingatan masa lalu. Ingatan ini muncul kembali ketika kita di hadapkan pada persoalan, tantangan, atau situasi-situasi tertentu; dan situasi-situasi itu membuat ingatan menjadi hidup. Ingatan baik atau ingatan buruk ini telah menciptakan pola-pola reaktif dalam batin, kemudian menggerakkan tindakan.

Lihatlah cara Anda berbicara. Apakah Anda berbicara karena takut, karena bingung, karena kesepian? Apakah Anda berbicara untuk menonjolkan diri, untuk mendominasi, untuk merendahkan yang lain? Motif dan tujuan halus yang mengiringi cara Anda berbicara membuat berbicara sekadar sebagai reaksi. Ketika motif dan tujuan itu disadari saat itu muncul, apa yang terjadi? Bukankah batin diam? Dan ketika Anda melanjutkan berbicara sementara batin diam, apa yang terjadi? Bukankah terdapat suatu kualitas bicara yang berbeda?

Mari kita melihat tindakan kita dalam relasi antarpribadi. Batin yang tidak bebas dari beban pencitraan tidak mampu bertindak benar dalam relasi-relasi antarpribadi. Pencitraan adalah gagasan, gambaran, atau pengetahuan yang kita bentuk dari suatu pengalaman. Kita sering kali berhubungan satu dengan yang lain menurut gambaran tertentu. Aku memiliki gambaran tertentu tentang diriku. Aku memiliki gambaran tertentu tentang Anda. Begitu pula Anda.

Lalu, kita saling berinteraksi mengikuti gambaran kita masing-masing. Adakah relasi pribadi antara aku-engkau yang sesungguhnya dalam relasi yang digerakkan oleh gambaran ini? Bukankah yang terjadi adalah kita berhubungan dengan gambaran Anda dan gambaran saya sendiri? Bukankah dengan demikian tidak ada relasi pribadi, karena tindakan kita hanya digerakkan oleh gambaran kita sendiri? Karena gambaran kita tentang diri kita atau orang lain terkondisi, bukankah tindakan relasi antarpribadi yang dihasilkannya juga terkondisi?

Batin yang tidak bisa diam mudah tergoda untuk mengikuti gerakan massa, mengikuti tindakan kolektif, mengikuti kecenderungan publik. Apa yang diikuti oleh banyak orang dianggap benar dan perlu. Ada rasa-perasaan kerdil atau lumpuh, kalau kita bergerak sendirian. Kita merasa butuh teman lebih banyak, dukungan lebih luas, gerakan massa lebih solid, organisasi lebih besar, dan seterusnya. Kita merasa butuh gelar lebih tinggi, kekuasaan lebih besar, uang lebih banyak. Tanpa itu semua, kita merasa bukan apa-apa. Bukankah senyatanya kita ini bukan apa-apa, bukan siapa-siapa?

Memang, organisasi massa dan gerakan massa punya tempatnya sendiri dalam proses perubahan sosial. Namun, tidak ada perubahan

kualitas kehidupan terlahir dari gerakan massa atau organisasi sebesar apa pun, selama pribadi-pribadi di dalamnya tidak memiliki kualitas Cinta, kecerdasan, perhatian, kepekaan, belas-rasa, ketulusan, kehangatan. Tanpa Cinta, gerakan massa atau organisasi-organisasi raksasa justru menjadi motor kekacauan, motor kekerasan, motor kesengsaraan lebih banyak. Gerakan perubahan sosial yang terlahir dari gerakan Cinta bukanlah hasil dari rekayasa ideologi atau kepentingan tertentu.

Banyak orang tergerak untuk aktif di bidang politik, aktif di panggung sosial, aktif di organisasi kemasyarakatan dan agama. Banyak aktivis merasa terpanggil untuk berjuang demi rakyat, demi kebaikan umum, demi pelestarian lingkungan, demi kemuliaan Tuhan. Namun, dalam kegiatan atau pelayanan itu, terselip kepentingan-kepentingan kasar atau halus untuk memenuhi kepentingan ego pribadi atau kelompok. Keinginan untuk berkuasa, suka kekerasan, gemar konflik, ketakutan terhadap fakta kesepian eksistensial begitu mengakar dalam batin kita.

Selama kita tidak sungguh-sungguh diam, maka segala tindakan dan kegiatan kita tidak lain hanya perluasan dari kepentingan diri. Kalau ada pemahaman total atas seluruh proses batin ini, maka tindakan dan kegiatan kita mungkin menjadi berbeda.

Batin yang berada dalam keadaan sadar atau diam sepenuhnya adalah batin yang aktif. Di dalam diam ada tindakan yang lengkap. Berdiam bersama kontradiksi-kontradiksi batin membuat semua itu berakhir seketika.

Dalam diam ada tindakan seketika. Batin yang diam bergerak jauh lebih cepat dibandingkan apa yang bisa dilakukan oleh batin yang sibuk dengan gagasan. Batin yang sibuk, justru terus bergulat dengan dirinya dan terjadi kontradiksi dalam dirinya. Ia justru mengalihkan perhatian dari fakta kontradiktif yang ada dalam batinnya.*

50. Tindakan Revolusioner Bebas Ideologi

Orang mengira gagasan, ideologi, teori, ajaran, kepercayaan tertentu mampu menggerakkan revolusi. Kalau pun bisa, itu bukan revolusi sejati. Kenyataannya, pikiran dan semua manifestasinya justru menjadi penghambat roda revolusi. Sudah ada energi vital dalam setiap revolusi yang berada di luar lingkup pikiran. Bagaimana roda revolusi yang sesungguhnya bergerak?

Tindakan Tidak Bebas Pikiran

Begitu bangun tidur di pagi hari sampai kembali ke tempat tidur di malam hari, orang tiada henti melakukan sesuatu. Setiap hari orang melakukan tindakan atau kegiatan.

Biasanya orang bertindak untuk mencapai tujuan tertentu. Begitu bangun tidur, misalnya, seorang ibu mesti menyiapkan masakan untuk anak-anaknya. Ia tidak menghendaki anak-anaknya pergi ke sekolah dalam keadaan perut kosong. Ia memasak supaya anak-anaknya bisa sarapan, sebelum mereka berangkat sekolah.

Kadang-kadang tindakan membuahkan kesenangan, kalau tujuan tercapai. Kadang-kadang tindakan menciptakan rasa frustrasi, kalau tidak mencapai hasil yang diinginkan. Jadi, tindakan dinilai bukan oleh tindakan itu sendiri, melainkan oleh tujuan di luar tindakan tersebut.

Tindakan memasak dilakukan seorang ibu untuk suatu tujuan tertentu, di luar tindakan itu sendiri. Tindakan itu merupakan sebuah jawaban pikiran atas rangsangan dari luar, dan tindakan itu tidak bebas kontrol dari pikiran. Tindakan yang digerakkan oleh pikiran sebenarnya bukanlah aksi melainkan reaksi. Tindakan ibu memasak merupakan reaksi yang ditangkap pikiran atas kebutuhan anak-anaknya untuk sarapan.

Dalam kehidupan sehari-hari, pikiran berperan sangat penting. Begitu pula manifestasi pikiran dalam bentuk gagasan, ide, ideologi, teori, dan kepercayaan. Ia menjadi kerangka, motif, atau tujuan tindakan. Namun demikian, tindakan tersebut tidak bebas kontrol dan dikerangkeng oleh pikiran. Tindakan yang tidak bebas kontrol oleh pikiran, tidak lain hanyalah reaksi.

Tindakan Bebas Pikiran

Adakah tindakan yang bebas pikiran? Tindakan bebas pikiran hanya terjadi bila ada nyala Api Cinta atau Keindahan. Dalam tindakan yang penuh nyala Api Cinta atau Keindahan, tidak dibutuhkan pikiran, si pemikir, motif, atau tujuan lain di luar tindakan itu sendiri. Itulah yang disebut dengan tindakan murni.

Ada seorang ayah yang kakinya timpang di usia tuanya. Ia sering diam dan melamun meratapi kakinya yang timpang. Anaknya tahu bahwa ayahnya kagum kepada seorang guru. Maka anaknya datang dan meminta supaya ayahnya bercerita tentang gurunya. Sang ayah mulai bercerita dengan berlinang air mata karena haru. Ia kagum kepada gurunya, terutama saat berdoa. Gurunya suka menari saat

berdoa. Sang ayah mulai terbawa pada ceritanya sendiri. Ia kemudian berdiri dan menari. Tampak ia begitu terbawa pada tariannya. Ia melompat-lompat begitu indah. Cukup lama sang ayah bercerita, menari dan melompat-lompat seperti gurunya. Anaknya tertegun. Ia melihat ayahnya menyatu dengan cerita dan tariannya. Sementara sang ayah tetap menari, anaknya sadar sesuatu telah terjadi. Ia melihat ayahnya menari dengan gerakan kaki yang begitu sempurna, seolah kakinya tidak timpang. Dan memang ayahnya tidak timpang lagi. Ia hampir tidak percaya bahwa kaki ayahnya sembuh.

Tindakan murni seperti tarian sang ayah tersebut. Ia menari tanpa tujuan lain, kecuali tarian itu sendiri. Dalam tarian itu, tiada kontrol atau pengendali. Ia tidak punya motif atau tujuan. Tarian itu mengalir sendiri dari keindahan di dalam.

Nyala Api Cinta atau Keindahan itu bisa dialami secara langsung, ketika sang ayah berani meninggalkan pikirannya tentang kakinya yang timpang. Pikirannya justru membuat dirinya timpang. Ketika ia melepas pikirannya, ia mengalami kebebasan. Dan dalam kebebasan itu ia mampu bersatu dengan nyala Keindahan cerita dan tariannya.

Kesatuan Diam-Gerakan

Dalam situasi-situasi yang penuh tekanan, biasanya orang terpacu berkegiatan atau bertindak, yang pada dasarnya hanyalah reaksi. Pada saat depresi, orang bisa bereaksi diam. Namun, keadaan sesungguhnya tidak diam. Pikiran atau batin orang itu penuh dengan kesibukan. Ada juga orang yang bereaksi dengan cenderung menjadi superaktif. Ia menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan ini dan itu. Diam dan gerakan di sini sama-sama sebagai reaksi.

Api Cinta atau Keindahan tidak mungkin menyala di dalam tindakan, sampai orang menghentikan semua mesin reaktif pikiran di dalam dirinya. Menyadari bahwa segala sesuatu datang dan pergi, membiarkan apa adanya tanpa reaksi mental, akan membuat orang sungguh-sungguh diam dengan batin yang betul-betul hening.

Diam seperti ini merupakan sebuah tindakan murni. Di sini tidak ada perbedaan antara diam dan gerakan. Diam menyatu dalam gerakan dan gerakan menyatu dalam diam. Aksi menyatu dalam kontemplasi dan kontemplasi menyatu dalam aksi.

Tindakan Murni adalah Revolusi Sejati

Kita sudah melihat, semua tindakan yang digerakkan oleh pikiran tidak lain adalah reaksi. Tindakan reaktif ini tidak membawa perubahan yang betul-betul baru, karena ia hanyalah sekadar pengulangan-pengulangan dari respons timbunan pikiran masa lampau. Dengan kata lain, tidak ada revolusi sejati yang digerakkan oleh pikiran, ide, ideologi, teori, kepercayaan.

Bangsa Indonesia pernah mengalami Revolusi Kemerdekaan 1945 dan Reformasi 1998. Api Cinta atau Keindahan sebagai bangsa telah menyatukan seluruh elemen masyarakat untuk suatu perubahan. Revolusi dan Reformasi yang telah mengorbankan banyak darah anak bangsa tersebut, kini nyatanya tidak mendatangkan perubahan fundamental dalam tata kehidupan batin dan di luar batin, dalam tata kehidupan fisik maupun kebudayaan.

Api Cinta atau Keindahan sudah dimiliki setiap pribadi, kelompok masyarakat, kelompok agama dan kebudayaan. Ia menjadi energi paling vital dalam sejarah revolusi. Revolusi yang digerakkan tanpa energi vital tersebut tidak bisa diharapkan mendatangkan perubahan fundamental. Roda revolusi sejati hanya mungkin bergerak sejauh setiap orang atau kelompok mampu bertindak murni.

Sayangnya, tindakan murni justru dikalahkan oleh pikiran, ideologi, dan kepercayaan. Alih-alih membangun praksis yang benar, yaitu tindakan karena Cinta atau Keindahan, bangsa ini terus digiring masuk pada konflik antarideologi dan kepercayaan. Revolusi yang digerakkan oleh ideologi dan kepercayaan, justru akan membenamkan bangsa ini dalam konflik yang tak kunjung putus.

Roda Revolusi

Menjadikan pikiran, ideologi, dan kepercayaan sebagai basis tindakan seperti rumah yang dibangun di atas pasir. Tindakan yang digerakkan oleh pikiran atau ideologi tidak lebih sebagai reaksi, dan setiap reaksi selalu rapuh.

Sebaliknya, tindakan yang digerakkan oleh Api Cinta atau Keindahan seperti rumah yang dibangun di atas wadas. Tindakan itu menjadi solid dan kokoh. Tidak ada dualitas lagi antara tindakan dan pikiran. Api Cinta atau Keindahan menjadi tali pemersatu.

Kita bisa melihat kekokohan aksi revolusioner seorang aktivis 2.000 tahun yang lalu. Ia dikobarkan bukan oleh ideologi atau kepercayaan, api kebencian atau rasa marah, tetapi oleh Api Cinta. "Cinta akan rumahMu menghancurkan aku." (Yohanes 2:17) Aktivis ini

membersihkan Bait Allah dari penyalahgunaan kekuasaan politik dan agama. Ia melihat bahwa orientasi keagamaan dan kemasyarakatan saat itu bukan mengutamakan ”praksis belas kasih,” melainkan pada ”ajaran kebenaran.” Selisih paham antara aktivis tersebut dengan para rivalnya yang berujung pada kematian, menunjukkan fakta bahwa praksis tindakan dikalahkan oleh ajaran atau ideologi.

Menggerakkan roda revolusi yang sejati seperti membangun rumah di atas wadas. Wadas itu tidak lain adalah nyala Api Cinta atau Keindahan, energi vital tindakan murni, energi vital revolusi sejati.*

=====